

NaWa*

*En langue kurde: „Endroit où on se sent pleinement protégé et en sécurité.“

Informations et exercices pour personnes traumatisées

Introduction

Vous entendez ces informations parce que vous vous-même, vos parents ou vos amis avez vécu quelque chose de très menaçant et de très douloureux. Jamais vous n'auriez cru qu'une telle chose puisse arriver à quelqu'un, ou en tous cas vous n'auriez pas pensé qu'elle puisse vous arriver à vous-même. Mais malheureusement, dans le monde entier, des gens commettent des actes de violence incroyables, bien plus souvent que nous ne l'imaginons. Peut-être avez-vous eu une activité politique, et peut-être vous êtes-vous attendu à des violences contre vous. Malgré tout, vous avez le sentiment que ces expériences sont lourdes à porter.

Les êtres humains réagissent à la violence extrême par des symptômes et des troubles; on se sent malade, on a peut-être peur de ne plus être normal, de devenir fou, et les médecins parlent de cet état comme d'une maladie. Mais ce n'est pas fou de réagir à de l'extrême violence, c'est au contraire normal et compréhensible. Les humains ne devraient pas faire mal à d'autres humains, les blesser ou leur faire peur. Les réactions de leur corps et de leur esprit sont des réponses normales à des événements inhumains. Ces réactions sont même bonnes, parce qu'elles montrent que votre corps et votre esprit réagissent, et essaient de s'aider eux-mêmes et de guérir.

Une grande expérience a été acquise avec les troubles que vous ressentez, et cette expérience montre que ces problèmes ne doivent pas rester, et que votre situation peut s'améliorer. Vous pouvez soutenir votre corps et votre esprit dans leur effort pour guérir.

Le Centre Psychosocial pour Réfugiés à Düsseldorf a beaucoup d'expérience dans le traitement de ces troubles. Il conseille et traite des réfugiés qui ont fui la guerre, les persécutions, les dépatriements et les infractions aux droits

de l'homme dans leur pays, et qui cherchent un abri en Allemagne.

Par ces informations, nous aimerions vous aider, vous et ceux qui sont avec vous, à comprendre un peu mieux votre situation, et à prendre courage.

Dans la première partie de ce CD, nous vous donnons des informations sur ce que c'est qu'un traumatisme, sur les troubles qui peuvent apparaître, et sur la manière dont vous pouvez vous y prendre avec eux. L'histoire de Bernadette et de Philippe, un couple fictif, va nous aider à mieux comprendre comment ces choses sont liées.

Dans la seconde partie, vous entendrez deux exercices qui vous aideront à mieux vivre avec vos symptômes.

Qu'est-ce qu'un traumatisme?

Des événements soudains, inattendus, peuvent changer notre vie. Ils peuvent nous perturber, nous faire peur et nous traumatiser. La plupart des gens ont vécu, bien sûr, des situations difficiles ou menaçantes, mais tous n'en ont pas été traumatisés. C'est pourquoi il est important de commencer par décrire ce qu'est un traumatisme.

Nous vous racontons l'histoire d'Bernadette et de Philippe, qui ont subi une perquisition de leur maison, la prison et la torture. Ils rapportent ceci:

Bernadette et Philippe racontent

Bernadette : «Je suis Bernadette. J'avais mis mes enfants au lit, et j'étais toute en pensée, occupée à faire mon ménage. Soudain, j'entendis une Jeep s'arrêter devant la porte, et des soldats tambouriner contre la porte. Je sentis ma peur, et ouvris la porte comme absente; ils entrèrent et me crièrent: " Où est ton maudit mari? Une femme honnête sait où se trouve son mari! " Ils m'ont emmenée. En prison, ils m'ont fait subir les pires choses. J'étais choquée, complètement impuissante, et j'avais peur de mourir. Je ne sais pas comment j'ai survécu cela.»

Philippe : «Je suis Philippe, j'étais actif politiquement, parce que je voulais me battre pour mon peuple, pour l'avenir de mes enfants. Sous

la torture, j'ai tenu bon, je n'ai trahi personne. Avec l'aide de mes parents, j'ai réussi à mettre ma famille à l'abri en Allemagne, mais souvent je doute d'avoir choisi la bonne voie. Ma femme Bernadette est malade, elle essaye de me ménager, parce que je ne vais pas non plus très bien psychologiquement. Nous ne pouvons pas être de vrais parents pour nos enfants, et à l'étranger, nous sommes dépendants de leur aide.»

Un traumatisme, c'est lorsqu'un événement impensable arrive à quelqu'un, lorsque quelqu'un est confronté à la possibilité de sa propre mort, ou à la mort soudaine d'une personne aimée. Un traumatisme a lieu si une situation menace la vie d'une personne, qu'elle n'arrive plus à contrôler la situation, et que celle-ci provoque alors un sentiment d'impuissance, de peur extrême ou de terreur.

Il existe deux groupes de traumatismes. On distingue des événements traumatiques plutôt uniques, imprévisibles, comme des accidents de la circulation ou d'avion, des incendies ou des catastrophes naturelles, et des traumatismes de plus longue durée, provoqués intentionnellement par quelqu'un, comme par exemple la torture, les actes de guerre ou la violence sexuelle. Ces traumatismes provoqués par des êtres humains sont plus difficiles à surmonter que ceux dus au hasard, comme par exemple les catastrophes naturelles.

Chacun/e réagit différemment

Dans nos exemples, Bernadette et Philippe sont victimes d'une violence de main d'homme, menaçant leur vie. Après un traumatisme, les victimes ont la plupart du temps le sentiment d'être blessées dans leur corps et dans leur âme. Ces expériences difficiles ne doivent pourtant pas nécessairement pousser chacun à tomber malade psychologiquement. Il est important de tenir compte du fait que les hommes sont différents et particuliers, et qu'ils donnent à des événements des significations différentes.

Dans nos exemples, il est plus difficile pour Bernadette de donner un sens à son traumatisme que ce n'est le cas pour Philippe.

Bernadette : « J'ai toujours prié Dieu, je n'ai jamais péché et j'ai tenté d'être bonne envers mon mari, mes enfants et mes parents. Pourquoi Dieu a-t-il permis que cette atrocité m'arrive? Je ne le comprends pas. »

Philippe : « Depuis l'âge de 16 ans, je me suis juré: ils ne réussiront pas à te plier, je me battrais, et même la torture ne me fera pas peur. Qu'ils fassent ce qu'ils veulent de mon corps, mais jamais ils ne toucheront à mes convictions intimes, mon âme m'appartient.»

Le soutien social est utile

Les suites du traumatisme sont également différentes pour chaque individu. Le soutien social des parents et des amis, et aussi les conditions de vie jouent un rôle important. Que la famille d'Bernadette la traite en "souillée" après le viol, ou bien qu'elle soit respectée comme avant, si jamais elle a le courage de parler de ce qu'elle a vécu, cela joue un rôle. L'évolution du parti de Philippe joue également un rôle: peut-il être fier d'avoir tant subi pour cette organisation, ou a-t-il le sentiment que c'était peine perdue? Et naturellement cela joue un rôle important pour Bernadette et Philippe, après ces événements menaçants, de pouvoir à un moment donné avoir le sentiment de vivre en sécurité. Protection et sécurité jouent un grand rôle pour les victimes après un traumatisme.

Résumons:

Les traumatismes sont des événements inimaginables qui menacent la vie de quelqu'un, et que l'on divise en traumatismes isolés, dus au hasard, et en violences faites volontairement de main d'homme.

La soudaineté, la gravité et le manque de contrôle ont leur importance pour déterminer si une victime de traumatismes va développer un trouble psychique posttraumatique.

Le contexte de vie et les conséquences pour la victime après le traumatisme jouent également un rôle, ainsi que le soutien social et émotionnel que reçoit la personne atteinte.

Comment réagissons-nous après un traumatisme?

Pourquoi les réactions traumatiques sont-elles des réactions naturelles?

Certains sentiments, pensées ou réactions psychiques se retrouvent chez presque toutes les personnes après un traumatisme. Bernadette et Philippe racontent:

Bernadette : « Les images reviennent sans cesse, même si je ne le veux pas. Parfois, je pense que je suis folle. Je veux enfin oublier, mais ça ne va pas. Même en dormant, je ne peux pas récupérer. Je ne peux pas être une bonne mère, je crie avec mes enfants, je n'arrive pas à leur faire à manger, et je suis devenue nerveuse et craintive. Même si mon mari se tient soudain près de moi, je sursaute. La plupart de temps, je suis couchée avec des maux de tête, et je n'aimerais parler à personne. Je ne suis plus la même personne, je ne vis pas vraiment, je vis comme dans un rêve et j'ai le sentiment que personne ne peut m'aider. »

Philippe : « J'ai entendu les cris de ma femme, parfois elle me fait pitié, parfois je la hais, parfois je me sens coupable. Mais je ne peux pas parler de mes sentiments avec elle. Je ne veux pas la blesser, et j'ai peur moi aussi. Mes enfants n'ont plus de respect de moi, comment pourraient-ils d'ailleurs en avoir? Je ne peux rien leur offrir. Ce que j'ai vécu revient sans cesse dans ma tête, et mes nouveaux soucis, ici, viennent s'ajouter à cela. Ma tête est prête d'exploser. Alors je crie avec mes enfants, ou parfois je les frappe, ce que je regrette après coup. Pour oublier tout ça, je me saoule le soir devant la télévision. »

Bernadette et Philippe décrivent différents symptômes tels que les maux de tête, le manque d'entrain et la tristesse, la transformation de la conscience de soi, la méfiance, le sentiment d'être sale ou coupable, le manque d'espoir, la nervosité, les difficultés à s'orienter.

Bernadette explique que souvent, des bruits, des images ou d'autres impressions ou souvenirs du traumatisme lui viennent en tête, même si elle essaye de les en empêcher ou de les écarter. Peut-être connaissez-vous cela. Cela peut être perturbant et effrayant, et vous vous demandez peut-être si vous allez pouvoir contrôler et gérer à nouveau vous-même vos pensées et vos sentiments.

Peut-être craignez-vous même de devenir fou. Pourtant, ces réactions sont tout à fait normales en face d'un événement menaçant, d'un traumatisme, d'une situation anormale.

Imaginez-vous que vous allez vous promener à la forêt. Tout à coup, vous voyez un serpent ramper dans votre direction. Vous êtes alarmé, votre corps réagit instinctivement. Vous avez

les muscles tendus, vous êtes attentif et complètement éveillé. Vous pensez à partir en courant, ou à saisir un bâton pour vous battre, ou encore à rester là, sans bouger, jusqu'à ce que le serpent se soit éloigné. Cela signifie que vous êtes prêt à prendre la fuite, à affronter le combat ou à vous pétrifier pour ne pas être remarqué. Vous sentez votre corps s'échauffer, votre cœur battre plus vite, parce qu'en cas de danger, une glande dans votre corps déverse automatiquement l'hormone adrénaline qui doit vous mettre, vous et votre corps, en état de combat. Ce mécanisme du corps est un système de protection qui existe chez les humains et chez les animaux, et qui est censé assurer notre survie.

Si un être humain est par exemple la victime d'un acte de violence, alors ce système de protection est activé, le corps est mobilisé pour le combat ou la fuite, mais dans cette situation de violence, il n'a pas la possibilité de se battre ou de se défendre. La stimulation corporelle est là, la menace de mort est là, mais sans la possibilité d'agir. C'est comme une action interrompue, une tentative de combat ou de fuite dans une situation très dangereuse, mais qui échoue.

Nous, les humains, nous avons tendance à reprendre en mains les choses que nous n'avons pas terminées, afin de les achever. Tant que nous n'avons pas terminé une activité, elle ne cesse de nous préoccuper. Pensez à ce qui se passe lorsque vous regardez une série télévisée, et que vous attendez l'épisode suivant; ou lorsque vous êtes en train de nettoyer la table quand le téléphone sonne. Même pendant la conversation, vous avez un sentiment d'inachèvement, jusqu'à ce que vous ayez mené à terme cette activité, et que la table soit propre. Ce sont là des choses quotidiennes sans conséquences, mais notre mémoire et notre corps y réagissent. La réaction est d'autant plus forte face à des situations qui ont mis notre vie en danger. Nous nous rappelons sans cesse cet événement, des images et des sentiments qui s'y rapportent. Des symptômes peuvent toutefois aussi apparaître chez des personnes qui se sont défendues dans des situations menaçantes, ou qui ont vraiment essayé de fuir. Cela signifie que des symptômes traumatiques sont un élément tout à fait naturel du système humain, qui essaye de se préparer à une expérience de vie subite, inattendue et traumatique, et à la gérer.

Quels sont les symptômes typiques pour un traumatisme?

Quelles sont les réactions habituelles?

Il existe trois types de symptômes traumatiques:

- 1.) les souvenirs tourmentés et répétés du traumatisme
- 2.) les réactions de fuite ou d'insensibilisation
- 3.) les réactions de surexcitation et hyperémotivité

Dans ce qui suit, nous allons nous pencher en détails sur ces trois symptômes:

Symptôme typique: les souvenirs qui reviennent toujours

Le premier symptôme typique que nous allons décrire est le souvenir du traumatisme, qui survient de manière répétée et douloureuse.

Bernadette relate ces souvenirs des choses vécues, qui reviennent sans cesse la tourmenter, comme un film fait de scènes répétées de l'événement traumatique. Parfois, il ne s'agit que de fragments de souvenirs, d'odeurs, de bruits, de sensations, de douleurs, ou de tensions à différentes parties du corps. Peut-être connaissez-vous cela. Le fait de revivre ces choses peut effrayer, mettre en colère, rendre triste ou donner un sentiment d'impuissance. Peut-être avez-vous le sentiment d'être blessé par le traumatisme. Peut-être avez-vous des sentiments de culpabilité et pensez-vous à ce qui aurait pu être évité si vous vous étiez comporté autrement.

Le fait de revivre l'événement peut également vous envahir sous la forme de ce que l'on appelle un "flash-back". Un flash-back fait revivre le traumatisme de manière très présente et soudaine, et s'accompagne de fortes émotions. Il peut conduire à une rupture d'avec l'environnement direct, comme chez Philippe à l'occasion:

« Je revois tout à coup les visages devant moi, j'ai le sentiment que tout se passe encore une fois, je suis comme paralysé. Je suis alors complètement absent, plus du tout là, et je remarque, à l'heure qu'il est, que j'ai été absent un bon moment. »

Les flash-backs peuvent durer quelques secondes, ou parfois plusieurs minutes; dans de rares cas, ils peuvent se prolonger pendant des heures. Il est possible que vous ne puissiez pas vous souvenir de ce qui vous est arrivé pendant un flash-back.

Malheureusement, nous pouvons même être tourmentés dans notre sommeil par des cauchemars à répétition, comme le raconte Bernadette:

« Parfois je n'ose pas m'endormir, de peur d'avoir des cauchemars. Dans ces cauchemars, je retransverse encore une fois ces moments terribles, de manière même plus grave qu'en réalité; je suis totalement impuissante. Même après m'être réveillée, j'ai besoin d'un long moment pour reconnaître que je n'ai fait que rêver. Plus tard, Philippe me raconte que j'ai crié dans mon sommeil, et donné des coups autour de moi. »

Si vous faites l'expérience de tels symptômes vous faisant revivre les événements, des flash-backs ou des cauchemars, ce n'est pas un signe que vous êtes en train de "devenir fou", mais que vous avez affaire à une expérience très difficile et écrasante que vous n'avez pas encore assimilée. Le vécu traumatique est enregistré dans une forme non élaborée, désordonnée, contrairement aux souvenirs d'autres expériences appartenant au passé. En même temps, le souvenir de ce vécu n'est souvent que fragmentaire; il y a éventuellement certaines parties que vous ne pouvez pas vous rappeler du tout, ou bien vous n'êtes pas sûr de l'ordre dans lequel tout est arrivé. Cela rend le souvenir très perturbant et éprouvant.

Un flash-back signifie que vous vous rappelez la traumatisme; des images, des bruits, des odeurs ou d'autres sensations surgissent comme si vous viviez à nouveau la situation traumatique au présent. Comme c'est très éprouvant, vous essayez de fuir le souvenir.

Bernadette décrit une comparaison qui l'aide à comprendre sa "mémoire traumatique":

"Mémoire traumatique"

« Mon thérapeute me l'a expliqué comme ça: Normalement, si je me remémore des moments de ma vie, comme par exemple mon mariage ou la naissance de mes enfants, je peux bien

me rappeler comment c'était, et ce que j'ai ressenti. Mais naturellement, ces sensations ne sont plus aussi fortes qu'à l'époque, et je n'entends pas la musique ou les bruits qui accompagnaient les scènes. Cela vient du fait que ces choses vécues ont été enregistrées sous une forme élaborée et structurée, au même titre que d'autres événements personnels, de la même manière qu'on photographie un événement pour ensuite en coller les images l'une après l'autre dans un album. Mais les choses vécues en prison ou lors de la fouille de la maison étaient tellement graves, tellement inattendues et menaçantes, qu'elles n'étaient pas enregistrables si facilement et si rapidement. C'est donc comme si les photos de ces événements volaient librement dans l'album. Parfois, elles en tombent et sont soudain là, même si on ne veut pas les regarder, et lorsqu'on les cherche, elles sont en désordre. On n'arrive pas encore à définir dans quel ordre elles doivent être rangées. Si on veut les ranger, alors il faut regarder chaque image particulière encore une fois, trier les photos et les coller de manière structurée dans l'album de la mémoire. »

Vous pouvez être sûr que l'acte de regarder ces "photos", peut être en compagnie de votre thérapeute, va, avec le temps, vous faire penser moins aux événements, et pas plus. Il en va des souvenirs comme des photographies en couleurs; si vous les exposez longtemps au soleil, les couleurs pâlissent avec le temps.

Nous allons vous donner des conseils concrets quant à ce que vous pouvez faire contre les flash-backs:

Conseils contre les flash-backs

Joignez vos mains, frottez et pétrissez-les. Sentez comment vos pieds reposent sur le sol, retirez éventuellement vos chaussures et faites quelques pas dans la pièce. Changez de position, et soyez bien conscient que vous êtes au présent, capable de bouger et de contrôler votre corps.

Pour revenir au présent depuis les images et les impressions du passé, utilisez tous vos sens:

Respirez l'odeur de fleurs ou d'autres parfums que vous aimez,
Regardez des objets dans la pièce, touchez-les de manière concentrée,

Touchez votre propre corps, en vous frottant par exemple les mains,
Respirez profondément, peut-être à la fenêtre ouverte,
Mangez et buvez.

Parlez-vous intérieurement, encouragez-vous et nommez le présent. Nommez ce que vous percevez, par exemple:

" Je vois maintenant une voiture rouge et un bus et un arbre";

" Je sens l'odeur du repas";

" J'entends maintenant le bruit du tram qui passe";

" Je sens maintenant les gouttes de pluie sur mon visage".

Symptôme typique: les réactions d'évitement

Les réactions de fuite, d'évitement ou aussi d'insensibilisation sont un autre symptôme typique de traumatismes. Il est bien compréhensible qu'Bernadette préfère ne pas dormir, parce qu'elle a peur des cauchemars; ou que Philippe n'ose parfois pas regarder les nouvelles, parce que les images télévisées ravivent en lui ses propres images de la guerre.

Tous deux supportent mal d'être confrontés à certaines situations qui leur rappellent leurs expériences douloureuses.

Philippe : «Les forces de sécurité en uniforme m'ont implanté une telle peur que j'évite maintenant tout contact avec la police. J'essaie de rester à la maison, et j'envoie ma grande fille lorsqu'il s'agit d'aller prolonger nos papiers à l'office des étrangers. J'évite aussi d'aller faire des courses.»

Bernadette : «Je le regrette souvent, mais depuis ces expériences, je ne peux presque plus supporter la présence de mon mari. Je n'arrive pas à en parler avec lui, je ne sais pas comment il réagirait. Lorsqu'il s'approche de moi, j'ai peur que toutes ces choses passées se répètent. La plupart du temps, il me laisse tranquille, il voit bien que j'ai de tels maux de tête; parfois, il gronde aussi, disant qu'il n'a pas de femme.»

La fait de revivre des parties du traumatisme est très éprouvante, c'est pourquoi beaucoup de gens essayent de la contrôler en évitant tout ce qui pourrait rappeler le traumatisme vécu,

par exemple des lieux, des personnes, certaines couleurs, certaines émissions. Ou bien ils essayent de toutes leurs forces d'éviter les souvenirs et les pensées en rapport avec le traumatisme. L'évitement est une voie compréhensible pour se protéger de choses qui semblent dangereuses, de la même manière qu'on retire son doigt d'une plaque brûlante.

Mais vous avez peut-être fait l'expérience que cette voie de la fuite et de l'évitement n'aide malheureusement pas toujours, ni à court, ni à long terme.

Vous aurez peut-être remarqué que les pensées reviennent, même si on essaye de les supprimer.

Philippe : « Ma thérapeute a une fois essayé une chose avec moi. Je devais ne pas penser aux fleurs rouges et jaunes dans un vase posé sur la table devant nous. Je pouvais penser à tout ce que je voulais, sauf aux fleurs rouges et jaunes dans le vase... Savez-vous ce qui s'est passé? A un moment donné, j'ai dû rire, parce que je ne pouvais penser à rien d'autre qu'à ces fleurs rouges et jaunes dans le vase... Essayez une fois vous-même! »

Il est plus facile, non pas d'empêcher et d'éviter par la force ces bruits, ces couleurs et ces images liées au traumatisme, mais de les laisser filer comme des nuages.

D'autre part, si vous ne faites qu'éviter, vous ne pouvez pas faire l'expérience d'un déroulement différent, dans lequel le danger reste absent: cela empêche aussi une amélioration.

Philippe se souvient d'une telle expérience:

«Avant, je faisais un détour pour éviter de passer devant l'office des étrangers, parce que j'avais peur d'être expulsé. Dans ma tête, je savais que personne ne m'attendait là-bas pour me prendre, mais j'avais remarqué que mon coeur battait moins fort si je prenais un autre chemin.»

Symptôme typique: la surexcitation

L'hyperémotivité ou la surexcitation sont un autre symptôme apparaissant souvent à la suite d'une expérience traumatique. Bernadette et Philippe sont tous deux nerveux et agités. Ils décrivent leur agitation ainsi:

Bernadette : «Je suis devenue très craintive. Si on sonne à la porte, je sursaute de frayeur. Ou lorsque je veux parler tout calmement avec mes enfants, de petites choses me provoquent tellement que je crie. Je ne trouve pas mon calme, et je n'attends rien de bon; je me méfie de la vie et des autres personnes.»

Philippe : «Je sens une agitation indescriptible en moi. Elle ne me laisse pas tranquille. Je ne peux pas rester assis sur une chaise, je me lève après quelques minutes, et je fais les cent pas. Je ne peux plus me concentrer pour lire le journal, ou lorsque nous avons des invités, je ne peux plus suivre la conversation. Cela me rend triste de regarder l'un de mes enfants pendant un bon moment sans pouvoir me rappeler son nom.»

Cette agitation incessante, cette excitation qu'ils ressentent dans leur corps sont très étroitement liées au traumatisme vécu. Il s'agit surtout d'un mécanisme de protection de leur corps. Le traumatisme est interprété par le corps comme une situation mettant la vie en danger, et notre corps réagit à ce danger en déversant plus de cet hormone nerveux appelé adrénaline. Cette hormone a la fonction de nous mettre en état d'alerte et prêts à agir en cas de danger, à combattre ou à fuir. Tant qu'un danger est en vue, cette réaction automatique du corps a tout son sens. Mais dans la mesure où le traumatisme n'a pas encore été ordonné dans l'esprit, votre système de survie interprète encore aujourd'hui comme dangereuses certaines situations qui ne le sont pas du tout; c'est comme si le corps n'avait pas compris que le danger était écarté.

Des réactions de surexcitation ou d'hyperémotivité peuvent prendre différentes formes: colères et susceptibilité, problèmes de concentration et de mémoire, état d'alerte permanent, méfiance, anxiété, insomnies et craintes exagérées.

Vous allez surtout ressentir beaucoup de nervosité en rencontrant des situations, des gens ou des sensations qui vous rappellent le traumatisme que vous avez vécu. Parfois, c'est une couleur ou un bruit; et vous pouvez déterminer vous-même, en vous observant, ce qui déclenche chez vous de tels états de nervosité. Si vous connaissez "votre" agent déclencheur, si vous savez quelle impulsion donnée à votre

cerveau lui donne l'information que le danger est imminent, provoquant ainsi la décharge hormonale et l'état d'alerte, alors vous êtes en mesure de vous donner vous-même le signal de fin d'alarme.

Vous trouverez parmi les exercices de détente sur ce CD des conseils et une aide guidée pour vous calmer et vous détendre vous-même. Il existe également d'autres possibilités, complémentaires, de s'aider soi-même. Nous allons vous en montrer quelques-unes ici.

Comment puis-je surmonter le traumatisme?

Conseils et possibilités de s'aider soi-même

Les possibilités de s'aider soi-même peuvent diverger suivant la personnalité ou la culture, mais ici aussi, l'expérience montre ce qui a été utile dans beaucoup de cas. Pour tous les traumatisés, un sentiment de sécurité et de calme augmente la capacité à se calmer soi-même. Bernadette et Philippe nous donnent quelques conseils issus de leur expérience:

Parler aide beaucoup: travailler le traumatisme signifie exprimer ce qui s'est passé. Donc, parlez de tout ce qui vous oppresse, de tout ce qui vous fait du souci, de vos rêves, de vos pensées, de vos sentiments, que ce soit dans une thérapie ou dans le dialogue avec une personne de confiance.

La normalité aide beaucoup: offrez-vous de petits plaisirs quotidiens, prenez l'habitude de faire de petites choses qui vous font du bien, une petite promenade, l'écoute de mélodies agréables, la lecture de poèmes. Transformez des activités qui vous sont agréables en habitudes, en rituels de votre vie.

Les contacts aident beaucoup: être en contact avec d'autres personnes, parler, rire ou pleurer avec elles.

La créativité aide aussi: que ce soit chanter, cuire des repas ou des pâtisseries, peindre, jouer avec des enfants, travailler avec ses mains, produire, exprimer, émouvoir, tout cela aide énormément.

Le mouvement aide également, la promenade en nature, le sport ou la danse.

Les tâches aident aussi: faire les courses, s'occuper des enfants, du ménage, le travail.

Cela fait du bien de se dire "malgré tout"; dire "oui" à la vie malgré tout ce qui a été vécu.

Cela aide de fortifier sa morale personnelle, qu'elle soit familiale, politique ou religieuse. Cela vaut la peine de ne pas abandonner et de continuer.

Ni vous, ni nous ne pouvons faire que ce qui s'est passé ne soit pas arrivé. Mais de ces manières, vous pouvez vous aider à reprendre part à la vie.

Effets provoqués par des images intérieures

Peut-être souffrez-vous de l'un des symptômes suivants :

- Surexcitation corporelle avec nervosité et agitation, vigilance accrue, tremblements, craintes, susceptibilité, insomnies.
- Ou bien vous vivez en état d'alarme permanent, vous ne pouvez pas vous concentrer, vous êtes abattu, ne ressentez plus d'émotions.
- Peut-être avez-vous aussi l'impression de ne plus pouvoir vous contrôler, et de ne voir le monde et votre avenir que de manière négative.

Par des procédés de détente et d'imagination, vous apprendrez à contrôler activement des phénomènes spécifiques du corps.

Les exercices permettent une réduction de l'état de stimulation général, et une diminution des tensions corporelles.

Cela conduit à une baisse du stress, et les douleurs diminuent. Vous vous sentirez mieux dans votre corps, vous allez mieux dormir et vous pourrez mieux vous concentrer. Votre peur va diminuer.

Par des exercices réguliers, votre perception du corps s'améliore, et vous pouvez corriger ou empêcher des erreurs de position du corps. La douleur s'en trouve calmée.

De manière générale, ces exercices vont vous aider à vous détendre, et à trouver calme et sé-

curité. Vous apprendrez à laisser consciemment monter en vous des émotions belles, positives.

Si vous vous demandez comment fonctionne ce travail avec des images intérieures, il suffit de vous imaginer que vous mordiez un citron.

Observez ce qui se passe dans votre corps lors vous imaginez cela.

Peut-être faites-vous une grimace ou fermez-vous les yeux, peut-être avez-vous la sensation d'avoir vraiment un goût acide dans la bouche, et toute votre bouche se contracte-t-elle, peut-être vous secouez-vous.

Votre corps réagit à cette représentation imaginée comme si vous mordiez effectivement un citron.

Lorsque vous aurez pris un peu l'habitude du travail avec des images intérieures, vous allez pouvoir ressentir les sentiments et les sensations positives qui sont pour vous en rapport avec les représentations que vous évoquez. Cela conduit au bien-être, et aide votre corps à se détendre.

Sur ce CD, vous trouverez deux exercices de détente différents (Induction 1 et 2), ainsi que deux exercices d'imagination (1 et 2). Dans la pratique, l'induction est utile pour commencer le travail avec des images intérieures.

Afin de vous permettre de donner une forme individuelle aux exercices, et de tenir mieux compte de vos préférences, nous avons divisé cette unité. C'est-à-dire que vous pouvez combiner un exercice d'induction avec un exercice d'imagination de votre choix.

1. Inductions

1.1. Induction: par la respiration

Assieds-toi calmement, tes pieds sont au sol, tes bras reposent librement sur les accoudoirs ou sur tes jambes, ta colonne vertébrale est redressée, ta tête repose librement sur tes épaules. (4)

Respire quelques fois profondément, et laisse ta respiration se calmer peu à peu. (4)

Si des pensées te viennent, laisse-les filer comme des nuages dans le ciel, sans vouloir les retenir. (2)

Inspiration (1) – Expiration (1) – Inspiration (1) – Expiration (1) – Inspiration (1) – Expiration (1)

Cherche un point de l'espace, par exemple sur la paroi en face de toi (3), et fixe ce point de ton regard, concentre-toi sur lui. (2)

Essaye de ne pas bouger les paupières (2)

Alors compte lentement à rebours de dix à un, et veille à continuer de respirer tranquillement. (1)

Si tu préfères, tu peux maintenant lentement fermer les yeux (1), mais tu sais que tu pourras les rouvrir et revenir à l'ici et maintenant à n'importe quel moment au cours de l'exercice qui va suivre.

Lorsque tu es arrivé à 1, tu te sens calme et centré.

10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1.

1.2. Induction: par la détente musculaire

Assieds-toi calmement, tes pieds sont au sol, tes bras reposent librement sur les accoudoirs ou sur tes jambes, ta colonne vertébrale est redressée, ta tête repose librement sur tes épaules. (4)

Respire quelques fois profondément, et laisse ta respiration se calmer peu à peu. (4)

Si des pensées te viennent, laisse-les filer comme des nuages dans le ciel, sans vouloir les retenir. (2)

Inspiration (1) – Expiration (1) – Inspiration (1) – Expiration (1) – Inspiration (1) – Expiration (1)

A chaque expiration, tu peux t'imaginer que tu expires tout ce qui t'opresse. (1)

A chaque inspiration, tu peux t'imaginer qu'avec l'air et l'oxygène, c'est aussi de l'énergie vitale fraîche que tu inspires. (3)

Tu sens, à chaque respiration, que tu te calmes un peu plus, que tu peux te détendre, et que ta respiration te porte vers ton centre. (2)

Si tu préfères, tu peux maintenant lentement fermer les yeux (1), mais sois bien conscient que tu pourras les rouvrir et revenir à l'ici et maintenant à n'importe quel moment au cours de l'exercice qui suit.

Fais lentement se promener ton attention le long de ton corps. (1)

Comment ressens-tu tes pieds qui reposent sur le sol ? (3)

Te donnent-ils un appui dans cette position ? (2)

Sont-ils contractés ? (2)

Change leur position jusqu'à ce que tu aies l'impression d'avoir un contact agréable et sûr avec le sol. (5)

Comment se sentent tes jambes ? (3)

Sont-elles tendues ? (2)

Relâche-les, peut-être as-tu envie de les secouer un peu ? (3)

Ici également, bouge jusqu'à ce que tu aies l'impression que tes jambes sont détendues. (4)

Comment vont ton postérieur et ton dos ? (3)

Comment les sens-tu en contact avec la chaise ? (2)

Tes fesses et les muscles de ton dos muscles sont-ils contractés ? (2)

Comment les ressens-tu ? (2)

Se sentent-ils froids ou de durs ? (2)

Peut-être peux-tu contracter une fois tous les muscles de tes fesses (1), les tenir un moment ainsi, (2) et puis les relâcher. (2)

Comment les sens-tu maintenant ? (2)

Plus chauds qu'avant, (1) moins durs ? (2)

Maintenant fais la même chose avec ton dos : (1) Contracte (1) - Tiens bon (2) - Relâche. (2).

Comment le ressens-tu par rapport à avant ? (4)

Fais avancer lentement ton attention en direction de tes bras : (1)

Comment se sentent tes bras ? (3)

Peux-tu voir des couleurs en rapport avec tes bras ? (2) Ou bien des impressions ? (2) Ou encore des sensations ? (2)

Contracte les muscles de tes bras, en les pliant pour cela. (2)

Contracte (1) - Maintiens... (2) - Relâche. (2)

Quelle différence par rapport à avant ? (2)

Les couleurs ont-elles changé ? (1)

As-tu une autre sensation ? (4)

Qu'en est-il de tes épaules ? (1)

Comment se sentent-elles ? (2)

Sont-elles tendues ? (1) Dures ou souples ? (1)

As-tu l'impression que de lourdes charges reposent sur elles ? (1)

Peut-être as-tu envie de les faire bouger, de faire des cercles, de les secouer. (3)

Maintenant tire tes épaules vers le haut, en direction des oreilles. Tire (2) - maintiens (2) - relâche. (2)

Comment se sentent-elles maintenant ? (2)

Quelque chose a-t-il changé d'avec auparavant ?

Guide maintenant ton attention vers ta tête. (1)

Où sens-tu ta tête ? (1)

Sens-tu un lien entre ta tête et le reste de ton corps ? (2) Ou bien existent-ils indépendamment l'un de l'autre ? (2)

La tête te semble-t-elle lourde ou légère ? (2)

Chaude ou froide ? (2)

Fais tourner ta tête lentement, et avec précaution. (2) Ressens bien les mouvements circulaires du cou et de la tête. (2)

Puis laisse ta tête de nouveau s'arrêter au milieu. (2)

Comment la sens-tu maintenant ? (2)

Qu'est ce qui a changé ? (3)

Pour finir, bande encore une fois tous les muscles de ton corps. (1) Contracte-les (1) - Reste come ça (2) - Relâche. (2)

Sens ton corps. (1)

Comment se sent-il maintenant ? (2) Que ressens-tu ? (2)

Quelque chose a-t-il changé par rapport à avant cet exercice ? (3)

Dirige maintenant à nouveau ton attention sur ta respiration. (1) Inspiration (1) - Expiration. (1)

2. Exercices d'imagination (Voyages pensés)

Je rappelle pour mémoire:

Lorsque tes yeux sont fermés, tu as à tout moment la possibilité de les rouvrir. Dès que tu ressens de la peur, ou que tu ne te sens plus bien, tu peux tout simplement ouvrir les yeux, et revenir ainsi à l'ici et maintenant.

2.1. Exercice d'imagination: un lieu

- auparavant: Induction 1 ou 2

Respire profondément quelques fois.

Inspiration (1) - Expiration (1) Inspiration (1) - Expiration (1) - Inspiration (1) - Expiration (1).

Imagine-toi que tu voyages, à l'aide de tes pensées et sur les ailes de ta fantaisie, vers un endroit où tu peux te retirer en toute sécurité. (1) Un lieu qui pourrait être ta maison. (1) Un lieu dans lequel tu peux trouver le calme et la paix. (3)

Peut-être est-ce un lieu dans la nature; (1) comme par exemple un endroit au bord de la mer, (1) sur la plage, (1) ou un lieu à la montagne, (1) à la forêt ou sur un pré fleuri. (1) Peut-être est-ce une maison, ou une grotte. (1) Peut-être est-ce un lieu qui n'existe que dans ton imagination. (3)

Sois ouvert à ce que tu peux voir maintenant avec tes yeux intérieurs. (2)

Que peux-tu voir? (2) Quelles couleurs peux-tu voir à cet endroit, dans lequel tu peux te retirer en sécurité (2)

Quelle est l'intensité et la luminosité des couleurs? (2)

Peut-être les couleurs, leur intensité et leur luminosité sont-elles différentes que lorsque tu vois avec tes yeux „normaux“. (2)

Fais des expériences avec ces couleurs, change leur luminosité, rends les couleurs plus claires ou plus foncées (1)

Comment trouves-tu les différences? (2)

Trouve ensuite des couleurs et des intensités qui te sont agréables (3)

Qu'est-ce que tu entends? (2)

Quels sons et quels bruits arrivent à ton oreille? (2)

Peut-être entends-tu le vent, (1) le froissement de la forêt, (1) les vagues de la mer, (1) le murmure d'une rivière (1) ou le gazouillis d'un oiseau? (1)

Peut-être entends-tu, après un moment, les sons et les bruits composer des mélodies? (3)

Qu'est-ce que tu peux sentir? (1) Quelles odeurs se retrouvent dans cet endroit, où tu peux retrouver le calme et la paix? (2)

Quel parfum flotte-t-il dans l'air? (3)

Peut-être peux-tu sentir un goût? (1) Par exemple celui du sel de la mer qui flotte dans l'air? (3)

Comment sens-tu le sol sous tes pieds? (2) Marches-tu sur un sol tendre, qui répond simplement à chacun de tes pas? (1)

Par exemple à la forêt, (1) sur un pré, (1) à la plage? (2)

Marches-tu pieds nus ou avec des chaussures? (1) Comment sens-tu l'herbe ou le sable sous tes pieds? (3)

Peux-tu sentir encore d'autres choses? (2) Par exemple le vent qui joue avec tes cheveux (1) ou la chaleur du soleil sur ta peau? (1) Ou bien des gouttes d'eau rafraîchissantes sur tes bras ou ton visage? (3)

Peut-être as-tu d'autres sensations? (2) Ouvre-

toi avec tous tes sens! (1)

Quelles sont toutes les choses que tu perçois dans ce lieu où tu t'es retiré en sécurité, (1) qui est ta maison, (1) où tu trouves le calme et la paix? (3)

Pense bien que tu peux changer tout ce qui t'est désagréable parmi tes sensations - les couleurs, (1) les sons, (1) les odeurs (1) - que tu peux les transformer jusqu'à ce qu'elles te donnent du bien-être. (5)

Aspire en toi avec chaque bouchée d'air le calme, (1) la paix, (1) la sécurité, (1) et la retraite de ce lieu. Sens comment la force et vigueur que te donne ce lieu s'épanouissent dans ton corps, et atteignent chaque cellule de ton corps. (3)

Peut-être voudrais-tu te reposer un peu? (1) Alors regarde autour de toi, et cherche un endroit où tu peux te coucher ou t'asseoir. Sens la paix profonde qui t'entoure. (3)

Peut-être préfères-tu explorer cet endroit d'un peu plus près? (1) Alors promène-toi en lui. Qu'y a-t-il à y découvrir? (3)

Peut-être y a-t-il encore d'autres êtres vivants ici? (1) Peut-être des animaux, (1) des êtres humains, ou encore d'autres êtres? (1) Tu sais que seuls ceux qui ont ta permission ont le droit et la possibilité de venir dans cet endroit. (1) Ce lieu est protégé et tu es ici en sécurité. (2) Salue les êtres vivants, humains et animaux, que tu rencontres. (2) Sens la confiance qui règne entre vous, (1) le lien profond, (1) le plaisir de vous rencontrer ici et d'être ensemble. (5)

Maintenant, tu te prépares lentement au retour. (2)

Fais tes adieux aux humains, aux animaux et aux autres êtres que tu as rencontrés. (2) Fais tes adieux en sachant que tu connais le chemin pour venir ici, et que tu peux revenir quand bon te semble. Tu n'a qu'à fermer les yeux et à t'imaginer cet endroit. (3) Remercie chacun que tu as rencontré ici. (2) Remercie aussi ce lieu dans lequel tu te sens sûr et protégé, (1) où tu as trouvé le calme et la paix, (1) qui est pour toi comme ta maison. (1) Sens bien ce „merci“ en toi. (2)

Lorsque tu prends maintenant le chemin du retour, sois bien attentif à prendre avec toi toutes ces bonnes émotions que tu as ressenties. (1) Elles sont enregistrées dans ton corps. (3)

Concentre-toi maintenant à nouveau sur ta respiration. (1) Sens comment tu inspires et comment tu expires. (1)

Inspiration (1) - Expiration (1) Inspiration (1) - Expiration (1) - Inspiration (1) - Expiration (1).

Poses tes deux mains croisées sur ton cœur (1) et sens les bonnes émotions que tu as rapportées de ce lieu de sécurité (1) et de retraite; (1) sens-les couler dans ton cœur. (2) Ressens la chaleur de tes mains sur ton cœur. (1) Ressens le calme et la paix qui t'entourent. (1) Chaque fois que tu poseras, à partir de maintenant, tes mains sur ton cœur, (1) tu pourras te relier à ce sentiment de sécurité et de retraite. (3)

Alors ouvre lentement les yeux (1) et reviens vers l'ici et maintenant. (1) Sens les frontières de ton corps, (1) sens comme ton corps touche la chaise sur laquelle tu es assis, ou le sol sur lequel tu es couché. (3)

Étire-toi dans tous les sens (1), bouge les bras et les jambes, (1) peut-être as-tu envie de secouer ton corps, ou de faire quelques pas. (1) Sens la force et la vigueur nouvelles qui sont en toi.

2.2. Exercice d'imagination: un Jardin

- *auparavant: Induction 1 ou 2*

Respire profondément quelques fois.

Inspiration (1) - Expiration (1) Inspiration (1) - Expiration (1) - Inspiration (1) - Expiration (1).

Imagine que tu voyages, à l'aide de tes pensées et sur les ailes de ta fantaisie. (2)

Imagine-toi un jardin. (3)

A quoi ressemble ce jardin? (3)

Peut-être ce jardin est-il entouré d'une haie (1) ou d'un mur recouvert de lierre. (1) Ou bien le jardin est entouré d'arbres qui le protègent. (2)

Est-ce un jardin enchanté (1) ou un jardin avec des plates-bandes soignées portant des légumes et des fleurs? (1) Est-ce un jardin potager, ou plutôt un jardin comme un parc? (2)

Peut-être est-ce un jardin qui n'existe pas en réalité, ou bien c'est un jardin qui existe dans ton imagination. (2)

Que peut-on y trouver, dans ton jardin? (2)

Peut-être y a-t-il des fleurs, des plates-bandes, des buissons, des arbres ou des pelouses? (2)

Peut-être s'y trouvent-t-il une fontaine, un

étang avec des poissons, ou un petit ruisseau? (3)

Qu'y a-t-il à découvrir? (1) Y a-t-il un banc, une balançoire, ou une autre place où s'asseoir? (2)

Est-ce qu'il y a des animaux? (1) Si oui, lesquels? (1) A quoi ressemblent-ils? (1) Quels bruits font-ils? (1) Sont-ils confiants, ou craintifs? (3)

Prends conscience de tout ce que tu peux voir. (1) Quelles sont les couleurs de ton jardin? (2) Quelle est l'intensité et la luminosité de ces couleurs? (2)

Peut-être les couleurs, leur intensité et leur luminosité sont-elles différentes que lorsque tu vois avec tes yeux „normaux“ (2)

Fais des expériences avec ces couleurs, change leur luminosité, rends les couleurs plus claires ou plus foncées (1)

Comment trouves-tu les différences? (2)

Trouve ensuite des couleurs et des intensités qui te sont agréables (3)

Qu'entends-tu? (2)

Quels sons et quels bruits viennent-ils à ton oreille? (2)

Peut-être entends-tu le vent, le bruissement des arbres, le clapotis d'un ruisseau ou le gazouillis d'un oiseau? (2)

Quelles odeurs sens-tu? Quels parfums viennent-ils de ton jardin? (1) Peut-être sens-tu le parfum des fleurs, des arbres, des herbes, du gazon? (3)

Peut-être sens-tu même un goût? (2)

Comment le sol se fait-il sentir sous tes pieds? (1) Marches-tu sur un sol tendre, qui réagit doucement à chacun de tes pas? (2)

Marches-tu sur de l'herbe tendre ou sur du sable? (2)

Portes-tu des chaussures, ou es-tu pieds nus? (1)

Comment ressens-tu cela? (2) Sens-tu aussi d'autres choses? (2) Par exemple le vent dans tes cheveux, ou la chaleur du soleil sur ta peau? (2) Ou bien des gouttes d'eau rafraîchissantes sur ton bras ou ton visage? (2)

Peut-être as-tu encore d'autres sensations? (2) Ouvre-toi avec tous tes sens! Quelles sont toutes ces choses que tu peux percevoir dans ton jardin? (4)

Pense bien tu peux transformer tout qui ne t'est pas agréable parmi ce que tes sens perçoivent - les couleurs, (1) les sons, (1) les odeurs (1) - jusqu'à ce que ces sensations t'apportent un bien-être. (5)

Maintenant que tu t'es habitué un peu à ton

jardin, imagine un grand tas de compost. (2) Un tas de compost qui peut tout transformer, et tout faire revenir à la terre. (2) Où se trouve ce tas de compost dans ton jardin? (2) A quoi ressemble-t-il? (2) Quelles odeurs sens-tu? (2) As-tu aussi d'autres sensations? (4) Imagine maintenant que tu portes tout ce qui te pèse dans un sac à dos. (3) Tes épaules ont une lourde charge à porter, et ton dos est tout courbé sous le poids de ce ballast. (2) Pose le sac à dos à côté de toi. (2) Déballe les choses qui s'y trouvent, et regarde-les l'une après l'autre. (3) Examine chaque objet particulier, et décide si tu veux le garder ou t'en séparer. (2) De quelles choses aimerais-tu te débarrasser, (1) desquelles voudrais-tu te défaire? (3) Tu poses de côté ce que tu aimerais garder. (1) Et tu poses sur le tas de compost les choses qui te pèsent, et dont tu aimerais te défaire. (5) Sois sûr que le tas de compost va tout transformer, tout remettre dans le cycle des matières. Fais la demande de cette transformation. (5) Fais l'expérience du soulagement que tu ressens maintenant. (3) Comment est-elle, cette nouvelle légèreté? (2) Maintenant que tu as tout lâché et tout abandonné ce qui te pesait, et maintenant que cela peut être transformé. (3) Où sens-tu la légèreté dans ton corps? (5) Lorsque tu es certain d'avoir déposé sur le tas de compost tout ce dont tu veux te débarrasser, remballer les choses que tu aimerais garder dans ton sac à dos. (2) Regarde les choses que tu emballes et que tu reprends avec toi. (2) Peut-être, la prochaine fois que tu reviendras ici, voudras-tu te défaire d'encore plus de choses. (1) Peut-être cependant est-ce assez pour aujourd'hui. (4) A quoi ressemble ton sac à dos maintenant? (3) Est-il plus petit qu'avant? (1) Le reconnais-tu encore? (3) Maintenant remets ton sac à dos. Peut-être es-tu étonné de sa légèreté, et peut-être dois-tu tout d'abord t'habituer à ce nouveau poids. (2) Comment te sens-tu avec ce nouveau sac à dos sur les épaules? (2) Te sens-tu soulagé? (1) Où sens-tu le soulagement dans ton corps? (2) Qu'est ce qui a maintenant de la place pour vivre, pour pousser? (5)

Respire maintenant quelque fois profondément. (1) Fais l'expérience de cette nouvelle légèreté qui traverse ton corps et qui atteint chaque cellule de ton corps. (4) Sens comment le plaisir et le courage de vivre accompagnent cette légèreté en toi. (5)

Maintenant prépare-toi lentement au chemin du retour. (2) Fais tes adieux à ton jardin, le lieu de la transformation. (2) Pars en sachant que tu connais le chemin qui mène ici, et que tu peux y revenir à n'importe quel moment. (1) Tu n'as qu'à fermer les yeux, qu'à t'imaginer ton jardin et le tas de compost. (2) Lorsque tu prends le chemin du retour, sois bien conscient que tu prends avec toi toutes les bonnes émotions. (1) Elles sont enregistrées dans ton corps. (3)

Concentre-toi maintenant à nouveau sur ta respiration. Sens comment tu inspires et comment tu expires. (1) Inspiration (1) - Expiration (1) Inspiration (1) - Expiration (1) - Inspiration (1) - Expiration (1).

Fais le poing avec tes deux mains. (2) Puis ouvre les deux mains rapidement et écarte les doigts, de manière à ce que tes doigts fassent entendre un bruit en frottant tes paumes. En ouvrant tes mains, imagine-toi que tu as vraiment tout lâché ce qui te pesait. (3) Chaque fois que feras ce geste avec les mains, à partir de maintenant, tu pourras faire revenir ce sentiment de légèreté, et ressentir en toi ce courage de vivre. (3)

Alors ouvre lentement tes yeux (1) et reviens à l'ici et maintenant. (1) Prends conscience des frontières de ton corps, (1) sens comment ton corps s'appuie sur la chaise sur laquelle tu es assis, ou sur le sol sur lequel tu es couché. Tends-toi et étire-toi, (1) bouge tes bras et tes jambes, (1) peut-être ton corps a-t-il envie de se secouer, ou de faire quelques pas. (1) Sens la nouvelle force et la nouvelle vigueur qui sont en toi.