

Reproduction de schémas

Recréer la dynamique d'enfance en s'attendant au même résultat, mais en espérant que ce soit différent. Cette stratégie est vouée à l'échec parce que le besoin est dans le passé et ne peut pas être résolu. De plus, tout risque d'être interprété comme une confirmation d'une nouvelle trahison.

Perte de l'estime de soi

Les personnes survivantes de trauma peuvent osciller entre le sentiment d'être spéciale, avec une perception d'être grandiose, et le sentiment d'être sale et mauvaise. Cet agrandissement de soi est un mécanisme de défense élaboré contre le sentiment insoutenable d'être rejetée et indigne d'être aimée.

Perte de l'image de soi

Un des rôles principaux d'un parent est de nous aider à découvrir notre identité en nous reflétant qui nous sommes. Si l'agresseur était un parent ou un proche, alors cette image de soi ne se développe pas correctement, ce qui peut nous faire sentir comme une imposteure ou une hypocrite.

Perte du ressenti physique

Les survivantes de violence physique et à caractère sexuel ont souvent du mal à ressentir leur corps ou un malaise de ressentir qu'elles habitent leurs corps. Cette déconnexion du corps rend certaines pratiques thérapeutiques, comme le yoga, plus difficile pour ces survivantes.

Dissociation

Souvent, pour supporter ce qui arrive au corps durant un acte de violence, l'enfant va se dissocier (déconnecter sa conscience de ce qui arrive). Plus tard, ceci devient un mécanisme de défense pour les moments où la survivante se sent accablée.

Perte de sécurité

Le monde devient un endroit où n'importe quoi peut arriver.

Perte des signes de danger

Comment savoir ce qui est dangereux si une personne de confiance te fait du mal et que ça devient ton nouveau « normal » ?

Perte de confiance

Ceci est particulièrement vrai si l'agresseur est un membre de la famille ou un proche.

Honte

Une honte énorme, accablante, et écrasante. Comme enfant, même échouer à un exercice peut provoquer la honte. L'enfant peut devenir une adulte qui ne peut pas supporter de se tromper parce que c'est à tel point déclencheur.

Perte de l'intimité

Pour les survivantes de violence à caractère sexuel, les relations sexuelles peuvent devenir soit quelque chose à éviter, ou à poursuivre pour obtenir l'approbation des autres (puisque l'enfant apprend que le sexe est la façon d'obtenir l'attention dont elle a besoin) donc la personne reçoit l'étiquette de « promiscueuse ».

Les impacts du trauma

©2017