

Vivre avec des souvenirs traumatiques¹

Je veux passer ce temps avec vous aujourd'hui au sujet de vivre avec des souvenirs traumatiques. Ceux d'entre vous qui ont des souvenirs traumatiques savent que l'une des choses que vous ressentez, c'est que vous souhaitez les voir disparaître. Si vous ne pouvez pas les faire disparaître vous voulez au moins être en mesure de les oublier; vous voulez les cacher de vous-même. Ceux d'entre vous qui tentent de les cacher ou les oublier savent aussi bien l'expérience de les voir resurgir continuellement dans votre conscience. Écoutez cette déclaration d'un survivant de traumatisme: « **Je vis à ses côtés. Il est juste là, fixe, immuable, enveloppé dans la peau dure de la mémoire qui se sépare de qui je suis actuellement. Je souhaite que cette peau devienne plus dure, car je crains qu'il ne maigrisse et ne se fissure, permettant au traumatisme d'en couler et s'emparer de moi.** » En voici une autre: « **Ma tête est remplie de déchets, toutes ces images que vous connaissez, et des sons et mes narines remplies d'odeurs ... vous ne pouvez pas la supprimer ... c'est comme une autre peau sous cette peau et vous ne pouvez pas la perdre ... Je ne suis pas comme vous. Vous avez une vision de la vie et j'en ai deux ... J'ai une double vie.** »

Ce survivant a décrit une expérience très habituelle. Même si elle tente d'oublier ou à faire le vide émotif, elle continue de vivre à ses côtés et elle reste toujours dans la crainte que cette dernière tenna la main et s'emparera d'elle. Vous ne pouvez pas supprimer les souvenirs traumatiques.

Les souvenirs traumatiques ne disparaissent pas de nos esprits. Nos cerveaux sont faits de telle manière qu'ils n'oublient rien. Nous avons parfois l'expérience de ne pas être en mesure de trouver quelque chose dans notre cerveau, mais cela n'est pas la même chose que l'oublier. Puisqu'il en est le cas, il semblerait que nous devons alors apprendre à vivre avec eux, afin qu'ils ne soient pas destructeurs de notre vie actuelle. Aujourd'hui, je veux me focaliser sur des choses qui aident ceux d'entre nous avec des souvenirs traumatiques de vivre avec eux, de les honorer et pourtant de continuer de vivre notre vie présente de manière productive et créative. Nous allons le faire de deux façons. La première chose que nous allons faire est de discuter de trois façons les êtres humains sont capables de répondre aux souvenirs traumatiques pour s'aider à atteindre le rétablissement. Le deuxième segment sera sur trois façons les personnes traumatisées peuvent prendre position contre le traumatisme et pour la vie.

Première Phase d'Intervention au Rétablissement Post-traumatique

Suite à une expérience traumatisante chaque être humain doit faire le réajustement navrant vers un nouveau monde plein de pertes. Vous vous souvenez dans notre

¹ Présenté par le Docteur Diane Langberg, Docteur en philosophie et lettres (Ph. D.) à la Conférence de Projet Tuza, Kigali, Rwanda en octobre 2011. Coordonnées: info@dianelangberg.com ou www.globaltraumarecovery.org. Traduit par David Mengi.

discussion précédente que le traumatisme est un événement qui menace la vie ou la sécurité physique, qui ôte le choix et se termine par une peur écrasante. Ceci comporte des choses comme la guerre, la violence, le viol, les sévices sexuels et la violence physique. Quand ces choses arrivent aux êtres humains, ils se sentent isolés, impuissants, humiliés et désespérés. Suite à un traumatisme, les personnes se replient sur elles-mêmes, loin de la vie, parce que les souvenirs et les émotions sont tout ce qu'elles peuvent gérer. Cela n'est pas mal ; cela est d'ailleurs nécessaire pour un certain temps. Cependant, par la suite, si la vie doit continuer, cette personne doit revenir au monde extérieur. Quels genres de choses sont nécessaires pour aider les gens à faire face à ce qui se trouve à l'intérieur, à bien se souvenir, et pourtant toujours être en mesure de revenir à nous et à la vie d'une manière qui est favorable?

Le rétablissement nécessite un renversement de la dynamique du traumatisme. Le traumatisme apporte le silence, car on dirait qu'il n'y a pas de mots pour décrire réellement ce qui s'est passé. Le traumatisme apporte les ténèbres émotionnelles et la solitude, car on a l'impression que personne ne se soucie de nous, et que personne ne pourrait nous comprendre. Le traumatisme arrête le temps parce que nous sommes tellement perdus dans ce qui s'est passé que nous ne voyons pas en avant et avons perdu tout espoir. Il ya trois choses qui doivent se produire pour inverser cette tendance et assurer le rétablissement. Toutes les trois doivent se produire car une seule d'entre elles ne sera pas suffisante. Les trois choses sont les suivantes: parler, les larmes et le temps. Penchons-nous sur chacune d'elles.

Parler est absolument nécessaire pour le rétablissement. Même si les mots ne suffisent pas, ils doivent être prononcés. Garder le silence, ce n'est pas honorer l'événement et le souvenir. En honorant le souvenir, je veux dire la vérité à ce sujet, en affirmant que c'est vraiment arrivé, en affirmant que c'était vraiment mal et en affirmant que cela a vraiment causé des dommages. C'est déshonorant aux victimes quand nous nous taisons à propos de leur expérience ou prétendons qu'il ne s'est pas produit ou que cela n'était pas important. Parler me dit que je suis ici, que c'était mal, que cela m'a fait du tort, la justice est nécessaire de même que le soin pour mon cœur brisé. Au début, parler n'est peut-être pas fait avec des mots. Parfois, les gens ne poussent que des gémissements ou un soupir ou pleurent ou crient. C'est le début de donner la parole à ce qui ne doit pas être évoqué dans la conversation. Beaucoup de fois, les gens ont besoin qu'on s'assoit avec eux en silence. C'est une façon de se joindre à eux afin qu'ils ne soient pas isolés dans leur expérience quand ils ont du mal à trouver les mots. Décidément, les mots doivent venir. Parfois, les gens ont besoin d'aide avec cela. Il peut être utile de dire à quelqu'un que je vais dire un mot et cela décrit ce que vous avez ressenti ou vu, juste hochez la tête. Vous pouvez utiliser des mots tels que horrible, sombre, seul, le chagrin, la peur, le désespoir, ou la douleur. Peu à peu vous les aidez à trouver les mots jusqu'à ce qu'ils puissent vous donner des morceaux de l'histoire. Les histoires de traumatisme ne se prononcent pas d'abord avec un début, un milieu et une fin. Elles se prononcent en morceaux, désordonnées et peut-être peu claires.

Parler c'est dire la vérité. Il relie le survivant à une autre personne. Il restaure la dignité parce que leurs histoires sont importantes. Il leur donne le choix, car ils peuvent décider quand il faut parler ou se taire, et les victimes peuvent choisir leurs propres mots. Là encore, c'est un renversement de ce qui s'est passé pendant le traumatisme. L'injustice, la violence et les abus nous enseignent des mensonges. Des tels événements suggèrent que nous ne sommes rien et ne comptent pas. Le traumatisme dit la vérité et donne de la dignité parce que l'histoire est aussi importante que son impact. La violence et les abus nous désunissent des relations chaleureuses. Nous sommes seuls, isolés et nous ne sommes pas pris en compte. Raconter l'histoire de traumatisme donne un lieu de connexion affectueuse qui aide l'âme. Le rétablissement après un traumatisme nécessite parler et quand l'histoire se répète maintes fois, la force de dire et saisir la vérité grandit.

Le rétablissement post-traumatique nécessite aussi des larmes. Faire face à un monde nouveau plein de pertes apporte le chagrin. Beaucoup d'émotions accompagnent le traumatisme: la peur, la tristesse, la solitude, l'humiliation, le désespoir, la colère et le chagrin sont quelques-unes d'entre elles. Ce sont des émotions profondes et elles sont difficiles à éprouver. Ce sont là des émotions qu'aucun d'entre nous ne veut dans nos vies. Toutefois, comme les mots, elles doivent également être exprimées. Les émotions racontent l'histoire autant que les mots racontent l'histoire. Les émotions disent tout haut ce que le traumatisme a fait d'eux, victime. C'est comme si on voit et reconnaît les blessures physiques du corps après un accident. Les émotions sont l'expression des blessures du cœur et ils ont aussi besoin d'être vues et entendues.

Pour la plupart des gens, les mots ont tendance à venir en premier. Ce qui est réellement bien parce que choisir des mots, dire des mots et avoir quelqu'un pour écouter et les honorer, contribue à affermir le survivant à faire face à ses émotions. Ce qui le connecte également à une personne attentive à qui il peut faire confiance pour garder avec elle ces émotions terrifiantes. De nombreux survivants s'efforcent de ne pas éprouver ces émotions et se disent souvent des choses comme: Si je commence à pleurer, je ne commencerai jamais—ou, si je ressens le chagrin ou le désespoir, je serai dans un trou noir et n'en sortirai jamais. Nombreux sont ceux qui s'efforcent de ne pas ressentir quoi que ce soit et, souvent, les gens vont consommer de l'alcool ou des drogues pour les aider à s'engourdir. Ils pensent que s'ils restent ivres, ils peuvent garder ces émotions loin d'eux. Quand les gens font des telles choses ils passent leur vie encore contrôlés par le traumatisme parce que tout ce qu'ils font c'est prendre la fuite. Le traumatisme est tout autant responsable de leur vie maintenant que quand il se produisait.

En même temps, il est très important pour nous tous de nous rappeler que raconter une histoire de traumatisme—faire face à la vérité—et exprimer les émotions profondes et douloureuses qui tiennent compagnie au traumatisme—prend énormément de courage. La plupart des gens ne peuvent pas le faire seuls. Ils ont besoin des relations avec une personne attentionnée et patiente pour les aider à avoir le courage d'affronter la vérité de ce qui s'est passé et comment cela leur a

causé du tort. Un compagnon dans la tragédie ou la difficulté nous encourage toujours.

Beaucoup d'émotions ne peuvent pas être adéquatement exprimées par des mots et ainsi de moyens non verbaux sont importants. Je demande souvent aux gens de me dessiner ou peindre une image de leur tristesse ou peur ou chagrin. Il ya plusieurs années, j'ai vu une femme qui était une danseuse et elle a créé une danse qui racontait l'histoire de ce qui lui est arrivé et comment elle se sentait. Parfois, les gens écrivent des histoires ou des poèmes ou des chansons. Les gens créent des bijoux symboliques ou autres objets d'art pour symboliser le traumatisme et la douleur. En tant qu'êtres humains, nous exprimons souvent des sentiments profonds à travers des moyens créatives—des bonnes émotions telles que la joie ou l'amour—et je pense qu'il est indispensable d'encourager les survivants de traumatismes à utiliser ces moyens pour leur douleur également. Utilisez les traditions de votre propre culture pour faciliter ce processus.

Il ya un verset dans le livre des Psaumes, chapitre 56, qui dit: « Tu (ce qui signifie Dieu) comptes les pas de ma vie errante (deuil) ; Recueille mes larmes dans ton outre : Ne sont-elles pas inscrites dans ton livre ? » Ceci est une vérité très importante, car nous sommes souvent mal à l'aise avec les émotions profondes—il peut y avoir des choses culturelles qui disent que ces émotions ne sont pas appropriées, les enseignements religieux qui disent que c'est une dose d'incrédulité d'avoir des telles émotions ou encore des enseignements de famille qui suggèrent que nous devons être durs sans émotions ou que les émotions sont bien pour les femmes, mais pas pour les hommes ou pour les enfants, mais pas pour les adultes—qui en quelque sorte sont un signe de faiblesse. Ce verset dit que le Dieu qui nous a créés considère notre douleur, il y prête attention et recueille nos larmes dans une bouteille et il les écrit dans son livre parce que nous sommes importants, ce qui est arrivé est important et nos émotions, par rapport à ce sujet, ont aussi de l'importance pour lui. Il est en train d'enregistrer notre histoire et nos larmes pour nous. Nous allons aider les autres à se rétablir si nous apprenons à être comme lui en ce qui concerne les émotions plutôt que tout ce que les autres nous ont appris. Beaucoup de ceux qui sont traumatisés auront peur de faire face et ressentir les émotions liées au traumatisme. Ils ont peur de perdre tout contrôle d'eux-mêmes et s'inquiètent de la douleur et les souffrances qu'ils endureront. Ces craintes sont compréhensibles car les émotions entourant le traumatisme sont très puissantes et le sentiment de ces émotions peut recréer rapidement le traumatisme dans lequel le survivant était accablé et impuissant. Le traitement et le rétablissement de telles émotions ne se produiront jamais directement. L'émotion se relayera à l'engourdissement et la fatigue. Ces interruptions sont nécessaires et ne doivent pas être précipitées. Il est beaucoup plus sûr de ressentir les émotions d'un traumatisme avec quelqu'un qui les écoute, leur assure que leurs émotions sont normales sans les condamner. Le chagrin est une des émotions les plus intenses qui accompagnent le traumatisme et nous allons donc passer toute une séance sur cela demain.

Vous constaterez que pour des nombreux survivants de traumatisme, il y a un ou deux souvenirs particuliers qui sont devenus symboliques pour toute l'expérience. Parfois, nous pouvons comprendre cela en bien écoutant et en apprenant à quel souvenir ou une partie du souvenir la victime revient sans cesse. Ces segments représentent l'ensemble d'une certaine façon et accompagnent aussi une émotion intense. Ces souvenirs symboliques racontent l'histoire plus large comme par exemple, la mort d'un enfant peut aussi être la façon dont le survivant vous raconte la mort de tout espoir ou être traumatisé par une personne religieuse peut aussi raconter l'histoire de la mort de la foi de quelqu'un. Tandis que vous écoutez l'histoire et voyez et ressentez les émotions, il est également important de suivre les émotions les plus intenses et écouter la grande histoire—souvent celle que le survivant n'entend pas lui-même dire.

L'une des caractéristiques du traitement des blessures est le caractère répétitif de ce travail. Les survivants disent les mêmes choses maintes fois—« Comment mon père a-t-il pu me faire ça ... » Ils vont être répétitifs dans le traitement de leurs émotions—« Je suis tellement en colère que ... » Et ils répéteront leurs pertes plusieurs fois—« Je ne peux pas croire que telle personne est morte ... » Attendez-vous à cela et apprenez à le supporter. L'ampleur du traumatisme est si grande que la répétition est nécessaire. L'esprit ne peut imaginer ce qui s'est passé. Il ne peut pas pénétrer une telle pensée. Supporter l'intensité des émotions est impossible et ainsi les émotions doivent être jugées plusieurs fois. Ce sont des tentatives de supporter ce qui ne peut pas être supporté. Ce sont des difficultés qu'on a d'intégrer dans la vie ce qui ne convient pas car il n'y a pas de catégories. Soyez patient et faites preuve de plus patience. Raconter et re-raconter contribuent à résorber le souvenir. Parler ou raconter l'histoire et exprimer les émotions qui vont de pair avec la tragédie sont en fait des instruments entre les mains de la victime que cette dernière peut utiliser pour sa propre guérison. C'est une façon de maîtriser la peur et l'impuissance ; c'est un choix vers la vie plutôt que la mort. Entendre une histoire c'est être enseigné, mais raconter une histoire c'est en être le maître. Raconter cette histoire avec toutes les émotions qui l'accompagnent, d'une manière qui peut être entendue et comprise par un autre, c'est avoir appris à dire la vérité et la contenir afin qu'elle ne vous engloutisse pas.

Il y a une troisième chose qui doit se produire pour que le rétablissement post-traumatique commence et se développe. La troisième chose que nous ne pouvons contrôler. Nous ne pouvons pas le faire passer et nous ne pouvons pas l'arrêter de se produire. C'est le temps. Le rétablissement post-traumatique nécessite *parler, les larmes et le temps* et il doit avoir tous ces trois éléments. Si vous ne racontez pas l'histoire il n'y aura pas de rétablissement. Les gens vont rester coincés dans le passé et contrôlé par le traumatisme—soit parce qu'ils utilisent beaucoup d'énergie pour le tenir à l'écart ou parce que ce dernier contrôle leur sommeil, leurs relations, leurs émotions, leurs actions et leur foi. Il doit être dit maintes et maintes fois. Le rétablissement post-traumatique nécessite les larmes. Les larmes honorent la victime et l'horreur de ce qui s'est passé. Les larmes expriment des émotions enfouies qui hantent le sommeil et perturbent la vie. Les larmes honorent ceux qui

sont morts—ces personnes sont dignes des pleurs qui sont déversés en leur honneur. Les larmes sont un moyen de se souvenir. Exprimer les émotions, trouver les mots pour les décrire, c'est aussi une façon de les maîtriser. Dans l'un et l'autre, *parler et les larmes*, la victime est en train de regarder d'en haut le traumatisme comme quelqu'un méprise un ennemi en disant: Je vais parler de toi, tu ne vas pas me faire taire. Je vais dire à quel point tu as apporté des douleurs terribles dans ma vie. Je me souviendrai de ceux que j'ai perdus. Je serai responsable de ma propre histoire et lui donnerai l'espace et l'honneur qui lui est dû. Il importait alors et il importe maintenant.

Il est clair qu'il faut du temps pour que ces choses se produisent. Il faut du temps pour que les mots arrivent. Il faut du temps pour écouter et comprendre. Il faut du temps pour que les émotions soient exprimées et comprises. Le rétablissement de toute chose prend du temps. Si vous tombez de quelques marches et vous vous cassez un os il faudra du temps pour le médecin de comprendre quel os est cassé et ce qui doit arriver pour le guérir. Il aura besoin de s'asseoir et écouter et explorer pour qu'il comprenne exactement quel est le problème. Vous serez blessé. Vous serez dans la douleur. Même après que le médecin ait fait le nécessaire pour restituer l'os, il va toujours faire mal. Vous voudriez peut-être que votre jambe se sente mieux demain. Vous voudriez peut-être que la peine s'en aille. Mais cela ne changera pas le rythme auquel passe le temps. Il passe toujours une minute à la fois et il n'y a rien que vous puissiez faire à ce sujet. Il faut du temps pour le rétablissement. Cette période n'est pas la même pour chaque survivant de traumatisme. Pour certains cela prend plus de temps et moins pour d'autres. Il ya plusieurs raisons à cela. Mais peu importe la force de quelqu'un ; peu importe la façon dont ils besognent pour raconter leur histoire et exprimer leurs émotions ; il faudra encore du temps. Et je peux vous dire deux choses avec certitude à propos du temps: il n'y a rien que nous puissions faire pour le faire passer plus vite et deuxièmement, lorsque nous sommes dans la douleur, c'est exactement ce que nous voulons qu'il fasse!

Nous savons aussi par la recherche que comme le temps passe les survivants de traumatisme finissent par porter un petit morceau de l'ensemble—surtout si l'histoire a été racontée. Tandis que la vie continue autour du survivant, des nouvelles expériences et des nouvelles relations les affectent et ils peuvent apprendre des nouvelles interventions face à leur passé que celles entraînées par le traumatisme. Au fil du temps, les victimes peuvent choisir ce qu'ils veulent faire avec leur souffrance. Ils peuvent l'effacer, mais avec le temps ils peuvent choisir comment l'utiliser.

Alors, dites-le avec moi quelles sont les trois choses que nous avons besoin pour commencer à se rétablir du traumatisme—*parler, les larmes et le temps*. Rappelez-vous qu'il doit comprendre tous les trois—parler une fois ne suffit pas ; la répétition au fil du temps est nécessaire. Parler peut également être fait d'une manière qui n'inclut pas le cœur. Les larmes ne suffiront non plus car aucune maîtrise n'en

sortira—les mots sont nécessaires aussi, et encore une fois ont besoin d'être répétés au fil du temps. Le temps seul ne suffit pas non plus car la vérité n'est pas déclarée ou détenue et n'est pas gérée activement et les victimes restent à la merci des souvenirs comme ils étaient à la merci du traumatisme.

Deuxième phase d'Intervention au Rétablissement Post-traumatique

Parler, les larmes et le temps sont des instruments que les survivants peuvent utiliser pour s'aider à atteindre le rétablissement. Cependant, il faut plus. Les choses que nous avons mentionnées jusque-là sont toutes concentrées vers le passé, vers le traumatisme. Encore une fois, c'est comme la jambe cassée—d'abord toute l'énergie est concentrée sur la rupture, la douleur et ce qui doit être fait pour que la jambe guérisse. Toutefois, si c'est tout ce que le patient fait, il ne pourra jamais marcher tout droit à nouveau. Cette étape est d'apprendre comment marcher à nouveau dans la vie.

Une fois de plus, n'oubliez pas que le rétablissement post-traumatique nécessite un renversement de la dynamique de ce qui était une menace pour la vie, sans choix et pleine de crainte. Le traumatisme nous réduit au silence; nous isole et nous sommes impuissants à l'arrêter. Le traumatisme détruit l'amour, la dignité et l'objectif dans la vie. Notre deuxième phase aborde ces trois choses de différentes manières. L'étape suivante nécessite *les relations affectueuses, le travail ou le but et la foi*. Penchons-nous sur chacune d'elles une par une.

Tout d'abord, qu'est-ce que je veux dire par relations affectueuses ? Le retour vers les relations après l'éclatement d'un traumatisme commence avec la personne à qui nous racontons notre histoire. Lorsque nous parlons, nous sommes entendus. Nous sommes entendus par quelqu'un qui cherche à nous comprendre et faire preuve d'empathie. Nous ne sommes plus seuls et isolés dans nos souffrances. Cependant, nous devons finalement choisir si nous allons aimer à nouveau, vouloir à nouveau, étendre le bras à un autre être humain à nouveau. Le traumatisme a supprimé le choix. Survivre et puis raconter notre histoire nous le retournent. Nous devons choisir ce que nous ferons avec les humains. Nous pouvons nous cacher, haïr, ou nous sauver, mais le traumatisme nous contrôle toujours. Chaque acte de bonté, tout acte de serviabilité, tout acte de pardon et tout acte d'amour défie le traumatisme. C'est comme si vous êtes debout et face à ce qui a essayé de vous détruire et mettant vos mains sur vos hanches vous dites: « Non, tu ne me possèderas pas. Tu ne m'aviliras pas. Tu ne me créeras pas à ton propre image d'obscurité, d'impuissance, de solitude et de peur. Je choisis d'être gentil ; je choisis d'aimer à nouveau ; je choisis de pardonner; je choisis d'être connecté à mes semblables, êtres humains. » Les auteurs de violences détruisent la confiance et la responsabilité. Les survivants peuvent récupérer ce qui a été perdu peu à peu et choisir ces choses à nouveau. Une partie de ce que faire du bien à d'autres personnes ou prendre soin d'elles fait pour nous est de renverser les sentiments terribles de l'humiliation. La violence nous donne l'impression d'être dégradés; moins qu'un être humain, pleins de honte.

Chaque petit geste d'affection à l'égard d'autres êtres humains nous rappelle, et les autres, de l'humanité et il y a de dignité là-dessus.

La deuxième chose est le but—quelque chose qu'on retrouve souvent dans le travail, mais peut être aussi trouvée à travers d'autres moyens. Il y a quelques années, je suis allé à la République Dominicaine et me rappelle avoir marché à travers les bidonvilles de la capitale et vu des hommes assis sans rien faire avec peu d'expression sur leurs visages et des yeux qui semblaient morts. Il n'y avait pas de travail. Ils ne pouvaient pas pourvoir aux besoins de leurs familles. Ils étaient déprimés et n'avaient pas de respect de soi. Ils se sentaient avilis. Beaucoup d'entre eux se débrouillaient en buvant et il y avait beaucoup de violence dans les foyers. Ils n'avaient aucun sens du but et ils avaient perdu toute raison de vivre.

Nous sommes censés avoir un but. Quand Dieu avait créé le monde et quand le monde était encore bon, l'homme et la femme travaillaient. Il nous a créés pour travailler. Il nous donne la dignité, le sens de vivre et un but. Nous pouvons voir l'impact que nous avons sur les autres. Lorsque vous pouvez pourvoir aux besoins de votre famille grâce à un travail, en cultivant et vendant la nourriture, à travers la pêche ou en s'occupant des enfants—vous éprouvez un sentiment de valeur et de force. Vous pouvez voir les résultats de votre dur labeur. Lorsque vous pouvez créer des biens de beauté ou d'autres choses—un panier magnifique, des bijoux, de la musique ou un bon repas—vous pouvez pointer et dire: « Regardez c'est ce que j'ai fait. Cela est ici parce que je suis ici. » Ce n'est pas la seule preuve de votre existence; Cela montre aussi que vous produisez quelque chose de bien.

Le travail peut être rémunéré ou bénévole. Cela signifie que vous utilisez votre force, vos capacités ou votre cerveau pour être productifs et créatifs. Vous pouvez le faire tous les jours, avec de petits moyens et en affectant de nombreuses vies. Vous vous sentirez capable de faire des choix. Cela vous donnera la dignité et l'honneur et du respect. Vous êtes bien dans ce monde. Il renverse le traumatisme qui a apporté l'impuissance, le mal et la honte. Les personnes traumatisées, à qui on a donné du travail, récupèrent et reprennent contact avec la vie beaucoup plus vite que celles qui n'ont pas de travail. Le travail apporte un but, une routine, un centre d'intérêt et un lieu familier, toutes ces choses sont liées au présent et à l'avenir.

Enfin, penchons-nous sur la foi et la façon dont le traumatisme affecte la foi et la façon d'y penser en termes de rétablissement. Je suis chrétien et ainsi je vais examiner spécifiquement la foi comme un agent de rétablissement en tant que chrétien. D'abord, remarquons un certain nombre de choses sur la foi. Le traumatisme fait figer la pensée. Quelqu'un qui a souffert le traumatisme pense à elle-même, sa vie, ses relations et son avenir à travers la grille du traumatisme. Le traumatisme empêche la croissance, car il bloque tout. Il est de la nature de la mort. La pensée qui naît de l'expérience traumatique contrôle l'entrée de nouvelles expériences. Cela signifie qu'après le traumatisme, au lieu que la foi soit fondamentale, c'est l'expérience traumatique qui devient fondamentale. Le traumatisme servira de grille. Plus les aspects d'une personne sont impliqués dans

ce qui a été appris, la plus forte la leçon. Dans le traumatisme de violence sexuelle, tous les sens étaient affectés (le toucher, le goût, l'odorat, l'ouïe et la vue) et ils étaient affectés pendant un état d'hyper-conscience à cause de la peur. Les leçons enseignées (comme je ne vauX rien), bonnes ou mauvaises, ne seront pas oubliées. Pensez à un couple en Chine qui a perdu un enfant dans l'effondrement d'une école pendant le tremblement de terre. Selon vous, qu'est-ce qui pourrait arriver si dans quelques années, ils ont un autre enfant et se décident de l'envoyer à l'école? Comment se sentiraient-ils le premier jour ils le voient entrer dans le bâtiment de l'école?

Deuxièmement, vous et moi apprenons davantage sur l'invisible ou les choses de la foi à travers le visible. Nous sommes de la terre et nous apprenons à travers nos cinq sens—l'ouïe, la vue, le toucher, le goûter et l'odeur. Dieu sait comment il nous a créés pour vivre et ainsi il nous enseigne des vérités à travers le monde qui nous entoure. Nous saisissons un peu d'éternité en regardant la mer. Nous obtenons une lueur de l'infini en regardant longuement dans l'espace. Nous apprenons sur la brièveté du temps par la rapidité de la vapeur. Jésus nous a enseigné de cette façon. Dans ses enseignements, il a dit qu'il était le pain, la lumière, l'eau et la vigne. Nous regardons le monde visible et apprenons davantage sur le monde invisible. Considérez les sacrements—l'eau, le pain et le vin. On nous apprend à propos du saint des saints à travers ce que fut le régime alimentaire d'un paysan ou d'une personne très pauvre à l'époque de Jésus. Dieu se sert de cette méthode pour nous enseigner sur son caractère de sorte que nous ne devinions pas comment il est. Il dit: « Voulez-vous comprendre qui je suis ? » Me voici en chair et en os. Me voici avec une peau. Regardez Jésus et connaissez-moi. Dieu nous explique lui-même à travers les choses que nous pouvons comprendre. Quand les gens sont traumatisés, au lieu d'apprendre de Dieu qui il est, nous apprenons du traumatisme et croyons que Dieu est à l'origine du mal. Pour beaucoup, Dieu est vu à travers la grille de ce traumatisme. La violence et l'humiliation signifient que Dieu ne se soucie pas de nous. Il ne m'aime pas ou ceux que j'aime non plus. Il nous a abandonnés. Il est assez fréquent que les gens perdent leur foi en Dieu après avoir subi un traumatisme. C'est une autre perte.

Elie Wiesel, de qui j'ai beaucoup appris à propos de l'impact du traumatisme, énonce le problème avec éloquence. Il est Juif et était dans les camps de concentration nazis en tant que garçon pendant l'holocauste. Partout dans ses livres, il apprend au lecteur de ne pas supposer que c'est un confort de croire que Dieu est toujours vivant. Plutôt que d'être la solution, dire que Dieu est vivant énonce simplement le problème. Il lutte maintes et maintes fois avec ce qu'il décrit comme deux réalités inconciliables: la réalité d'Auschwitz et la réalité de Dieu. Chacune semble annuler l'autre, pourtant, aucune ne disparaîtra. Il ne peut pas trouver un moyen de les apposer à la fois dans son cerveau en même temps. Seule l'une ou l'autre pourrait être gérée ; vous voyez—Auschwitz et pas de Dieu, ou Dieu et pas Auschwitz. Mais en même temps, comment s'y prendre avec Auschwitz ET Dieu?

Je n'ai trouvé qu'une seule réponse à ce dilemme et c'est la Croix de Jésus-Christ, car c'est là que le traumatisme et Dieu se rejoignent. Peut-être devrions-nous dire s'entrechoquent. Christ a enduré toutes les peurs, l'impuissance, l'impotence, la destruction, l'aliénation, le silence, la perte, et l'enfer. Il comprend le traumatisme. Il a volontairement subi le traumatisme pour nous. Il a enduré l'humiliation, la trahison, l'abandon, la nudité, la solitude, l'obscurité et le silence de Dieu, l'impuissance, la honte, le chagrin et la perte de toutes choses—y compris sa vie. Il a fait cela pour deux raisons. Un, il a subi le traumatisme, abandonné par le Père, afin que nous ne soyons jamais traumatisés sans la présence du Père. Peu importe ce que nous vivons, peu importe son obscurité ou son état funeste ; Dieu est là et il comprend. Deux, il l'a fait pour qu'il puisse conquérir toutes les mauvaises choses: la mort, la maladie, la trahison, le mal et les ténèbres. Il a promis de faire toutes choses nouvelles. Pourquoi permet-il ces choses maintenant, je ne sais pas. Pourquoi devons-nous attendre que ces promesses soient remplies, je ne sais pas. Mais je sais qui il est, par la façon dont il a vécu et est mort et s'il peut vaincre la mort et l'enfer alors je vais avoir la foi qu'il va finir ce travail un jour.

La souffrance et la foi sont difficiles à tenir ensemble, n'est-ce pas? L'un sans l'autre nous pouvons le faire. Quand les choses vont bien, nous pouvons avoir la foi. Quand nous souffrons, il est facile de laisser mourir la foi. Mais la foi est de croire en des choses que nous espérons et qui ne sont pas encore là. La foi est de faire confiance à ce que nous ne pouvons pas encore voir et qu'un jour deviendra réel. Le mal veut toujours détruire la foi. Il veut avaler tout espoir. Il dit : « regardez la destruction que j'ai apporté, il n'y a rien de bon et il n'ya aucun espoir de bien. » Mais rappelez-vous, le traumatisme apporte l'impotence et le rétablissement apporte le choix. Choisissons-nous la vie ou la mort, le mal ou le bien, l'amour ou la haine et la foi ou le refus de Dieu ? Ces choses qui sont mauvaises sont le choix de la mort, la haine et le reniement de Dieu. Choisir de telles choses c'est devenir semblable au mal qui a essayé de nous détruire.

La foi en Dieu est une lutte dans la vie ordinaire. La foi en Dieu, quand nous avons vu la tragédie et le traumatisme, est une lutte massive. Mais c'est un bon combat car il s'agit d'une lutte contre des choses qui ont essayé de nous détruire et nous rendre semblables à eux-mêmes. Plutôt que de porter l'image du mal dans notre personne, nous pouvons choisir de regarder à Jésus, qui porte les cicatrices du mal également, mais il est aussi son vainqueur et a refusé de se plier, même si le mal lui a donné son pire. Dieu est vivant et règne encore sur son trône et il viendra en effet un jour et faire toutes choses nouvelles. Notre question, c'est de savoir : Comment allons-nous choisir d'attendre?

Exercices:

1. Mouchoirs

2. Racontez l'histoire de quand vous avez aidé autrui. Comment vous ont-ils fait sentir ?