

PENSÉES CULPABILISANTES POST-TRAUMATIQUES

La honte et la culpabilité sont très fréquemment et très douloureusement ressenties par les personnes ayant survécu à un traumatisme. Voici une liste de pensées qui peuvent provoquer ou entretenir cette culpabilité. Ces raisonnements et croyances peuvent aussi bien être partagés par les victimes que par le reste de la population, alimenter le blâme, et contribuer au cercle vicieux de la revictimisation.

Je savais que l'évènement allait se produire, il y avait des signes avant-coureurs

Les expériences traumatiques sont très sujettes au **biais rétrospectif** (tendance à surestimer à posteriori le caractère probable ou prévisible d'un évènement). Ce phénomène découle de notre tendance à nous baser sur l'issue d'un évènement pour sélectionner des souvenirs et en reconstruire d'autres. Parallèlement, nous négligeons des éléments qui auraient pu être associés à une autre issue.

Ce qui est arrivé est la conséquence de ce que j'ai fait (ou pas fait)

Bien que nous sachions tous qu'un évènement a de nombreux facteurs contributifs, nous avons souvent tendance à surestimer notre propre rôle. Ce **biais égocentrique** s'effectue donc au détriment des autres personnes (les agresseurs ou ceux qui auraient pu nous protéger) mais aussi des circonstances et du système dans lequel nous évoluons au moment où l'évènement s'est produit.

Je pouvais empêcher que ça m'arrive, ça veut donc dire que je l'ai provoqué

Cette **illusion de contrôle** nous conduit régulièrement à surestimer notre influence sur l'environnement, y compris lorsqu'il s'agit d'évènements aléatoires ou pour lesquels d'autres influences sont bien supérieures à la nôtre. Surestimer son rôle conduit logiquement à surestimer à tort sa responsabilité pour un évènement qui tient davantage de celle d'un agresseur ou du hasard.

Si je me sens aussi coupable, ça veut dire que je dois l'être, au moins un peu

Le **raisonnement émotif** tend à nous faire croire que lorsqu'on réagit émotionnellement à une pensée, cela prouve sa validité. Or une pensée peut faire du mal ou du bien qu'elle corresponde ou non à la vérité. De plus, lorsque des mauvais réflexes de pensée contribuent à nous faire croire quelque chose de faux, nos émotions nous détournent souvent des éléments plus rationnels.

J'aurais dû mieux choisir mon comportement sur le moment

Dans les situations de stress intense, notre cerveau se met en mode automatique, en mode survie. C'est sa partie la plus primitive qui prend les commandes et qui choisit pour nous la **réponse combat-fuite**. Il s'agit d'une réaction ancestrale qui vise à nous préparer à combattre, à fuir ou à nous figer. Ces réflexes prennent totalement le pas sur notre volonté, et sur notre capacité à choisir.

Il est évident que ce n'est pas cette attitude là que j'aurais dû adopter

Le **biais des historiens** consiste à évaluer après coup une décision en fonction de ses résultats, et non d'après ce qui nous a conduit à la prendre dans le passé. Une décision telle que parler ou non d'un abus subi ne peut s'apprécier qu'à partir du moment où l'on se basse sur le contexte du moment où elle a été prise, sans tenir compte des informations que nous avons pu recueillir depuis.

J'aurais dû faire mieux, je ne sais pas quoi mais quelque chose de mieux

La **pensée par obligation** consiste à se fixer, ici à posteriori, des objectifs rigides et déraisonnables, voire à exiger de soi la perfection, aussi impalpable soit-elle. Ainsi, nous nous blâmons pour ne pas avoir accompli l'impossible, en utilisant les « j'aurais dû » ou « il fallait », ceci sans nous demander si nous condamnerions également une autre personne dans la même situation.

Si j'avais agi différemment, ça se serait sûrement mieux passé et mieux terminé

Le **raisonnement contrefactuel** consiste ici à imaginer une meilleure issue en modifiant l'un de ses comportements. Cela nous conduit d'une part à négliger l'éventualité que ce changement puisse conduire à de bien pires résultats, et nous incite d'autre part à attribuer une cause unique à un évènement traumatique : notre comportement, donc nous-même, au détriment du reste.

Au vu du résultat, je me suis vraiment comporté-e de la pire manière possible

Si nous avons tendance à surestimer les bons aspects d'un autre comportement en imagination, nous exagérons également les mauvais côtés de ce que nous avons fait dans la réalité. Or ce **biais de négativité** nous fait oublier qu'il y avait aussi des avantages au chemin que nous avons emprunté, et qu'il existait de bien pires options qui auraient pu aboutir à de bien pires résultats.

J'avais un mauvais pressentiment, j'aurais dû suivre mon intuition

Le **biais de compétence** nous fait croire à tort que si nous avons pressenti ce qui n'était pas prévisible, c'est grâce à notre compétence et non au hasard. Si nous agissions uniquement selon nos intuitions, le résultat serait catastrophique et nous constaterions à quel point la très grande majorité d'entre elles sont fausses. Agir selon un pressentiment, c'est mettre de côté la raison et s'en remettre au hasard.

Si j'ai ressenti de l'excitation, c'est que je désirais ce qui est arrivé

Désir et excitation sexuelle sont deux phénomènes différents. Le désir correspond à l'envie d'accomplir un acte sexuel. L'**excitation sexuelle** peut être une conséquence du désir mais peut également survenir sans le moindre **désir sexuel**, notamment lors des rapports non consentis. Il s'agit alors d'une réaction involontaire (lubrification, érection etc.) à une stimulation corporelle : un réflexe.

Je n'ai pas réagi puis je n'ai rien dit après, je n'ai fait que les mauvais choix

Lorsque l'intégralité des options disponibles ne peuvent qu'aboutir à des mauvais résultats, ce n'est pas le caractère négatif des conséquences qui dicte nos choix mais ce que l'on peut imaginer comme étant les moins pires de ces conséquences. Il s'agit d'un choix moral, comme celui du soldat qui doit tuer ou être tué, ou celui d'une victime qui craint d'aggraver la situation en parlant.