



## Les croyances et pensées liées au traumatisme

Comprendre, identifier et transformer ses schémas de pensée

Les croyances de base se forment dès l'enfance et fonctionnent souvent en arrière-plan de nos pensées – influençant nos jugements et comportements sans qu'on en soit conscient.e. Elles deviennent des filtres à travers lesquels on interprète la réalité.

Des traumatismes graves dans l'enfance peuvent amener à développer des croyances négatives profondes sur soi-même, les autres et le monde. Ces pensées sont compréhensibles et cohérentes avec ce qui a été vécu – mais elles peuvent interférer avec la reconnaissance de sa sécurité actuelle et la satisfaction de ses besoins de façon saine.

Ces pensées liées au traumatisme sont un symptôme courant – elles paraissent vraies parce qu'elles sont ancrées dans des expériences réelles, mais elles ne reflètent pas la réalité présente.

### Comment identifier une pensée liée au traumatisme ?

Posez-vous ces questions lorsque vous ressentez :

- Une émotion intense ou écrasante.
- Une situation perçue comme « exactement comme » ou « semblable » à une expérience passée.
- Des pensées avec les mots « toujours » ou « jamais ».
- Le sentiment urgent d'agir immédiatement.
- Une réaction extrêmement négative envers quelqu'un ou envers vous-même.

Notre cerveau donne souvent plus de poids aux preuves qui confirment ce qu'on croit déjà, et minimise ce qui contredit ces croyances. Pour progresser, il faut activement chercher des preuves contraires – sans minimiser ce qui, dans le présent, n'est pas acceptable.



## Les 6 étapes pour transformer une pensée liée au traumatisme

Un processus progressif — revenez-y régulièrement

**1 Reconnaître la pensée liée au traumatisme.**  
C'est une étape difficile et importante — le simple fait de l'identifier est déjà une réussite.

**2 S'accorder de la compassion.**  
Ces pensées sont normales après un traumatisme. Vous n'avez pas à vous en vouloir de les avoir.

**3 Repérer les mots absolus.**  
Identifiez les mots « toujours », « jamais », « personne », « tous ». Essayez de les nuancer : « parfois », « certains », « à l'occasion ».

**4 Chercher des preuves contraires.**  
Trouvez des éléments — même petits — qui prouvent que la pensée n'est pas entièrement vraie.

**5 Formuler une pensée axée sur le rétablissement.**  
Créez une alternative plus nuancée et commencez à collecter des preuves qui la soutiennent.

**6 Répéter régulièrement.**  
Avec le temps et la pratique, votre cerveau commencera à remarquer davantage les situations de sécurité.



## Identifier et transformer vos pensées

Cochez les pensées avec lesquelles vous avez des difficultés

Avant de commencer, assurez-vous d'être ancré·e émotionnellement et physiquement. Prenez des pauses pour vous recentrer si nécessaire.

### Croyances sur vous-même

Pensées liées au traumatisme	Pensées axées sur le rétablissement
<i>Je suis un·e raté·e, je ne ferai jamais rien de bien.</i>	J'ai des points forts et des points faibles – comme tout le monde.
<i>Je suis une mauvaise personne et j'ai honte de ce que je suis.</i>	J'ai encore les séquelles de ce qui m'est arrivé, mais les survivant·es ne sont pas mauvais·es.
<i>Je n'ai absolument aucune valeur.</i>	Je n'ai pas besoin d'être parfait·e pour être digne de soins et d'amour.
<i>Je dois être parfait·e pour mériter des soins ou de la sécurité.</i>	Je mérite de l'aide et de me rétablir.
<i>Tout est de ma faute si j'ai été maltraité·e.</i>	Je ne méritais pas ce qui m'est arrivé. Personne ne mérite ça.
<i>Personne ne m'aimerait s'ils me connaissaient vraiment.</i>	Je travaille à me rétablir et à améliorer ma vie.
<i>Je n'aurais jamais dû naître.</i>	Le plaisir et le repos sont des expériences légitimes.
<i>Je méritais d'être blessé·e.</i>	Ma valeur ne dépend pas de ce que je pense de moi à un moment donné.

## Croyances sur les autres

Pensées liées au traumatisme	Pensées axées sur le rétablissement
<i>Les gens me trahiront ou me feront toujours du mal.</i>	La plupart des gens sont fiables – seuls quelques-uns ne le sont pas.
<i>Jamais personne ne tiendra à moi.</i>	Je peux choisir de me mêler à des gens qui sont sûrs.
<i>Personne ne me comprend.</i>	Les personnes qui tiennent à moi existent et me comprennent.
<i>Je dois céder à ce que les autres veulent pour qu'ils ne m'abandonnent pas.</i>	Je mérite de répondre à mes besoins de façon saine et sécurisée.
<i>Ce dont j'ai besoin n'a pas d'importance.</i>	Je vais apprendre à repérer les signes de sécurité et à me protéger.
<i>Toutes les relations impliquent de l'exploitation.</i>	Les relations saines reposent sur le respect mutuel.

## Croyances sur le monde

Pensées liées au traumatisme	Pensées axées sur le rétablissement
<i>Le monde est dangereux – à tout moment quelque chose de terrible peut arriver.</i>	Des choses imprévisibles peuvent arriver, mais j'ai des capacités pour y faire face.
<i>Le monde est toujours imprévisible.</i>	La plupart du temps, le monde est raisonnablement prévisible et sûr.
<i>Il n'y a pas de place pour moi dans ce monde.</i>	Il y a une place pour moi dans ce monde.
<i>Le monde est rempli de douleurs et de misère, rien de plus.</i>	La douleur existe, mais le plaisir et l'amour existent aussi.

Si d'autres pensées vous viennent, notez-les dans un carnet personnel. Si cela vous semble difficile, parlez-en librement dans le cadre du groupe ou à votre thérapeute si vous êtes suivi-e de façon individuelle.



## Les erreurs cognitives courantes

Des schémas de pensée fréquents après un traumatisme complexe

Les erreurs cognitives sont des schémas de pensée que nous pouvons tous avoir occasionnellement. Lorsqu'elles deviennent récurrentes – ce qui est fréquent après un traumatisme complexe – elles peuvent altérer notre perception de la réalité et affecter nos relations. Les reconnaître est la première étape pour les corriger.

### 1 Penser en tout ou rien

Vous percevez les situations de manière dichotomique – noir ou blanc, parfait ou catastrophique. Pas de nuances.

#### Exemple

- Un seul refus vous fait conclure à un rejet définitif.
- Une seule erreur vous fait penser que tout le projet est un échec.

#### Reformulation

« Cette personne a peut-être refusé pour des raisons qui n'ont rien à voir avec moi. Cela ne signifie pas qu'elle me rejettera toujours. »

#### Mes propres exemples et reformulation :



### 2 Surgénéralisation

Vous extrapolez un événement isolé à toutes les situations futures similaires.

#### Exemple

- Une amie refuse une sortie elle n'acceptera plus jamais.
- Un échec dans une activité vous échouerez toujours dans ce domaine.

#### Reformulation

« Elle a refusé cette fois, peut-être pour des raisons indépendantes. Je peux lui proposer. »

#### Mes propres exemples et reformulation :

### 3 Avoir des œillères

Vous vous concentrez uniquement sur les aspects négatifs, en négligeant ou minimisant les éléments positifs.

#### Exemple

- Un repas réussi, mais une sauce trop acide tout le dîner était un désastre.

#### Reformulation

« La sauce était acide, mais les autres plats étaient réussis. Je peux ajuster la recette. »

#### Mes propres exemples et reformulation :

  
  

### 4 Tirer des conclusions prématurées

Vous prenez des décisions ou tirez des conclusions sans preuve, basées sur des suppositions.

#### Exemple

- Vous pensez que personne ne voudra vous parler vous n'y allez pas.
- Vous renoncez à une formation persuadé-e qu'elle sera trop difficile.

#### Reformulation

« Je ne peux pas savoir à l'avance. Je peux y aller et voir ce qui se passe. »

#### Mes propres exemples et reformulation :

  
  

### 5 Lire dans les pensées

Vous êtes convaincu-e de connaître les intentions des autres sans demander de clarification.

#### Exemple

- Une amie regarde sa montre elle veut écouter la rencontre.

#### Reformulation

« Peut-être qu'elle regarde l'heure pour un rendez-vous. Je peux simplement lui demander. »

#### Mes propres exemples et reformulation :

  
  

### 6 Prédications de catastrophe

Vous êtes certain-e qu'un événement futur aura un dénouement négatif.

#### Exemple

- Votre patron vous demande de le voir il va vous licencier.
- Vous supposez que vous échouerez à un examen, même bien préparé.

#### Reformulation

« Je vais attendre d'avoir les faits avant de me faire une idée. »

#### Mes propres exemples et reformulation :

## 7 Maximisation

Vous amplifiez les erreurs ou incidents négatifs, leur donnant une importance disproportionnée.

### Exemple

- Oublier un rendez-vous vous êtes irresponsable et indigne de confiance.

### Reformulation

*« J'ai oublié ce rendez-vous – cela peut arriver à tout le monde. Je vais m'organiser autrement. »*

### Mes propres exemples et reformulation :

  
  

## 8 Raisonnement émotionnel

Vous laissez vos émotions dicter votre perception de la réalité, en ignorant les faits objectifs.

### Exemple

- Anxiété en présence d'une personne elle est forcément dangereuse.
- Ressentir de la honte vous êtes une mauvaise personne.

### Reformulation

*« Mon anxiété peut venir de mes propres expériences, pas nécessairement de cette personne. »*

### Mes propres exemples et reformulation :

## 9 Injonctions « je dois » / « je devrais »

Vous vous imposez des attentes irréalistes. Cette critique interne ne produit aucun changement mais augmente la honte, la culpabilité et le sentiment d'échec.

### Exemple

- « Je dois être disponible en permanence pour mon travail. »
- « Je devrais progresser plus vite en thérapie. »
- « Je dois arrêter de penser au passé. »

### Reformulation

*« Je fais de mon mieux. Le rétablissement n'est pas linéaire — il est normal d'avoir des hauts et des bas. »*

### Mes propres exemples et reformulation :

  
  


## Questions fréquentes

Ce que d'autres participant·es se demandent

Q1

### Ces pensées sont-elles vraiment plus fréquentes après un traumatisme complexe ?

Oui — et souvent plus intenses. Une personne ayant vécu un traumatisme complexe développe fréquemment des croyances négatives sur elle-même, les autres et le monde. Ces pensées sont une réponse normale au traumatisme.

**Q2**

### **Pourquoi certaines pensées traumatiques sont-elles plus difficiles à dépasser ?**

Les pensées traumatiques sont profondément ancrées dans des expériences personnelles et ont un impact émotionnel fort. Elles ont tendance à s'auto-alimenter et à renforcer des schémas négatifs – c'est leur nature, pas un manque d'efforts de votre part.

**Q3**

### **Comment nuancer une pensée négative liée à un traumatisme ?**

Cherchez des moments dans votre vie où l'opposé de cette pensée a été vrai, même partiellement. Cela permet d'introduire de la nuance dans une pensée « tout ou rien » et de construire une perception plus équilibrée.

**Q4**

### **En quoi les pensées orientées vers le rétablissement peuvent-elles aider ?**

Elles aident à contrer les croyances négatives en se concentrant sur des expériences positives ou des capacités personnelles – même minimales – qui reflètent des progrès réels.

**Q5**

### **Comment travailler sur une pensée comme « je ne vauds rien » ?**

Cherchez des exemples concrets où cette pensée s'est révélée fautive, même partiellement : des moments où vous avez eu de la valeur pour vous-même ou pour quelqu'un, une réussite, un geste de reconnaissance reçu.

**Q6**

### **Pourquoi est-il utile de repérer des moments positifs même très courts ?**

Identifier des moments positifs, même de quelques minutes, permet de briser le cycle des pensées négatives et de démontrer que des expériences de bien-être sont possibles et légitimes.

**Q7**

### **Quels obstacles peuvent freiner l'adoption de pensées orientées vers le rétablissement ?**

Les obstacles incluent les schémas de pensée ancrés, le manque d'habitude du cerveau à chercher des preuves positives, et la difficulté à percevoir ses propres qualités ou réussites. C'est normal – cela s'entraîne progressivement.

**Q8**

### **Quelles stratégies peuvent renforcer des pensées positives ?**

Notez vos réussites, concentrez-vous sur vos qualités, autorisez-vous des moments de plaisir (un massage, une promenade). Ces actes simples renforcent progressivement votre perception de vous-même.



## Pratique hebdomadaire – journaling

Intégrer progressivement les pensées axées sur le rétablissement

### Pratique hebdomadaire – journaling

Cet exercice vous encourage à intégrer progressivement les pensées axées sur le rétablissement dans votre quotidien. Quelques minutes par semaine suffisent pour commencer.

#### 1 Notez 3 pensées axées sur le rétablissement

Inscrivez-les dans un tableau ou un carnet personnel pour suivre vos progrès.

#### 2 Cherchez des preuves de leur validité

Observez les situations où ces pensées sont parfois vraies, même si elles ne le semblent pas toujours.

#### 3 Identifiez les pensées liées au traumatisme

Félicitez-vous à chaque fois que vous « attrapez » une pensée traumatique – c'est une réussite.

#### 4 Notez vos progrès

Relisez vos pensées axées sur le rétablissement régulièrement pour les renforcer.

#### 5 Restez curieux·se et attentif·ve

Remarquez les expériences positives, les gestes de gentillesse, les moments de sécurité.

Soyez indulgent·e avec vous-même – cette transformation demande du temps et de la pratique. Continuez à répondre à vos besoins de façon saine et à vous offrir de la compassion.