



PSYCHOTRAUMA

STRESS POST-TRAUMATIQUE



MON CARNET D'ÉMOTIONS

ÉCRIRE • COMPRENDRE • APAISER • SE RECONSTRUIRE

UN ESPACE SÉCURISÉ POUR DÉPOSER
VOS PENSÉES, VOS ÉMOTIONS ET VOTRE VÉRITÉ

www.lacliniquedupsychotrauma.fr

Mon carnet d'émotions

Ce carnet est à vous. Il vous appartient entièrement. Il n'est ni un questionnaire, ni un exercice scolaire, ni un travail supplémentaire que vous devriez accomplir correctement. Il n'y a ici aucune bonne ou mauvaise réponse, aucune manière idéale d'écrire, aucune obligation de remplir une page entière. Ce carnet a été conçu pour vous accompagner sur votre chemin de reconstruction, mais c'est vous qui décidez de la manière dont vous souhaitez l'utiliser. Vous pouvez écrire beaucoup ou seulement quelques mots, écrire tous les jours ou seulement lorsque vous en ressentez le besoin, remplir plusieurs pages d'un seul coup ou laisser votre carnet fermé pendant plusieurs jours. Il n'y a aucune règle. Ce carnet est avant tout un espace de liberté, un endroit où vous pouvez déposer ce que vous portez en vous, sans avoir à vous justifier, sans avoir à vous expliquer et sans avoir peur d'être jugé.

Vous pouvez y écrire tout ce qui vous passe par la tête. Les pensées que vous gardez habituellement pour vous, les émotions que vous avez parfois du mal à comprendre, les souvenirs qui reviennent, les peurs, les colères, les tristesses, les regrets, les questions sans réponse, les choses que vous n'avez jamais osé dire. Mais vous pouvez également y écrire les petits bonheurs, les moments de calme, les sourires, les découvertes, les réussites et toutes ces petites choses qui peuvent sembler insignifiantes mais qui prennent une importance considérable lorsque l'on essaie de reconstruire sa vie. Vous pouvez écrire ce qui vous paraît raisonnable ou complètement irrationnel, ce dont vous êtes fier ou ce dont vous avez honte, ce que vous comprenez et ce que vous ne comprenez pas. Vous pouvez même écrire des choses contradictoires. Vous pouvez aimer quelqu'un et lui en vouloir. Être soulagé et triste en même temps. Avoir peur et être courageux. Vouloir avancer et avoir envie de revenir en arrière. Les émotions humaines ne sont pas toujours logiques, et elles n'ont pas besoin de l'être pour être réelles.

Lorsque l'on traverse un psychotraumatisme, l'intérieur peut parfois ressembler à une pièce dans laquelle tout aurait été renversé. Les pensées se mélangent, les souvenirs surgissent sans prévenir, certaines émotions semblent appartenir au présent alors qu'elles viennent parfois de très loin, le corps reste tendu et en alerte, le sommeil peut être perturbé et l'on peut avoir l'impression de ne plus réussir à mettre de l'ordre dans ce qui se passe à l'intérieur de soi. Lorsque tout cela reste enfermé, la charge peut devenir considérable. Écrire peut alors constituer une première manière de faire sortir certaines choses de soi. Mettre des mots sur une émotion ne signifie pas nécessairement qu'elle va disparaître, mais cela permet déjà de lui donner une forme. Une émotion qui reste confuse et enfermée peut sembler immense et impossible à maîtriser. Une émotion que l'on commence à nommer devient quelque chose que l'on peut regarder, observer et progressivement comprendre. « Je suis triste. » « Je suis en colère. » « J'ai peur. » « Je ne comprends pas pourquoi cela me fait encore autant souffrir. » « Aujourd'hui, je me sens vide. » « Aujourd'hui, pour la première fois depuis longtemps, je me suis senti bien. » Parfois, quelques mots suffisent. Parfois, les mots viennent tout seuls et remplissent plusieurs pages. Les deux sont parfaitement acceptables.

Vous n'avez pas besoin d'écrire joliment, de faire de belles phrases ou de trouver les mots parfaits. Vous pouvez écrire comme vous parlez. Vous pouvez écrire rapidement, lentement, avec des fautes, revenir en arrière, raturer, recommencer. Vous pouvez écrire sans savoir où vous allez. Il peut arriver que vous commenciez une page avec une idée et que vous terminiez complètement ailleurs. Laissez faire. Votre esprit fait parfois émerger des choses que vous n'aviez pas prévu de dire. Une phrase peut en entraîner une autre, puis un souvenir, puis une émotion. Ne cherchez pas à contrôler ce processus. Si vous ne savez pas quoi écrire, vous pouvez simplement commencer par quelques mots : « Aujourd'hui, je ressens... » et laisser venir la suite. Vous pouvez aussi écrire un seul mot, une date, un prénom, une sensation dans votre corps, une image, une chanson ou une question. Tout ce qui vous vient peut trouver sa place ici.

Vous avez peut-être passé beaucoup de temps à contrôler vos émotions, à faire bonne figure, à rassurer les autres, à continuer malgré la fatigue, à dire « ça va » alors que cela n'allait pas, à cacher certaines choses pour ne pas déranger ou à minimiser votre propre souffrance. Dans ce carnet, vous n'avez pas besoin d'être fort. Vous pouvez être exactement comme vous êtes. Fatigué, fragile, en colère, perdu, triste ou terrifié. Mais vous pouvez également être heureux, soulagé, curieux, reconnaissant ou simplement apaisé pendant quelques minutes. Toutes ces dimensions ont leur place ici. Ce carnet n'est pas là pour vous juger, vous corriger ou décider si ce que vous ressentez est normal. Il est là pour vous permettre d'exister pleinement, avec ce que vous ressentez aujourd'hui.

Vous pouvez également utiliser ces pages pour parler à quelqu'un qui n'est pas là. Une personne que vous avez perdue, une personne qui vous a fait du mal, une personne que vous aimez encore, ou quelqu'un dont vous n'avez jamais pu obtenir les explications que vous attendiez. Vous pouvez lui écrire une lettre sans jamais l'envoyer. Vous pouvez lui dire ce que vous n'avez jamais pu dire, poser les questions restées sans réponse, exprimer votre colère ou votre tristesse. Vous pouvez écrire « je te déteste », « tu me manques », « je te pardonne » ou « je ne te pardonnerai jamais ». Vous pouvez même écrire plusieurs de ces choses sur la même page. Vous n'avez pas à choisir entre des émotions qui semblent contradictoires. Ce carnet est précisément l'endroit où elles peuvent coexister sans avoir besoin d'être immédiatement résolues.

Il est également important de vous rappeler que vous n'avez aucune obligation de raconter ce qui vous est arrivé. Vous n'avez pas besoin de rechercher vos souvenirs ni de vous forcer à revivre un événement traumatique pour écrire. Si un souvenir apparaît spontanément et que vous souhaitez le déposer sur une page, vous pouvez le faire. Mais si écrire quelque chose vous submerge, vous met en détresse ou vous donne le sentiment de perdre pied, vous pouvez vous arrêter. Vous pouvez fermer le carnet, respirer, regarder autour de vous, sentir vos pieds sur le sol et revenir à ce qui se passe ici et maintenant. Vous pouvez simplement écrire : « Je préfère ne pas aller plus loin aujourd'hui. » Ce n'est pas un échec. C'est au contraire une manière de vous protéger et d'apprendre progressivement à respecter vos propres limites. La reconstruction n'est pas une course. Vous n'avez rien à prouver et personne ne vous remettra une médaille parce que vous aurez souffert davantage ou avancé plus vite.

Votre carnet peut également accueillir les souvenirs agréables et les petites victoires que l'on oublie trop facilement lorsque l'on souffre depuis longtemps. Un sommeil un peu meilleur, une promenade que vous avez réussi à faire, un repas apprécié, une nuit sans cauchemar, une conversation agréable, un moment où vous avez ri, une sensation de sécurité, un rayon de soleil,

une musique qui vous a fait du bien. Notez ces moments. Ils peuvent sembler minuscules, mais ils sont importants. Lorsque la souffrance dure longtemps, notre attention se concentre naturellement sur ce qui ne va pas. Nous oublions parfois de remarquer ce qui commence à aller un peu mieux. Écrire ces changements permet de garder une trace de votre évolution et de constater, avec le temps, que la reconstruction est souvent faite de petits progrès qui ne semblent pas extraordinaires lorsqu'ils se produisent, mais qui deviennent considérables lorsque l'on regarde le chemin parcouru.

Ce carnet pourra progressivement devenir une sorte de carte personnelle de votre monde intérieur. Vous pourrez y observer ce qui vous apaise, ce qui vous déclenche, ce qui vous fatigue, ce qui vous rassure, ce qui vous donne de l'énergie et ce qui vous fragilise. Vous pourrez peut-être commencer à reconnaître certaines répétitions : « Lorsque je dors mal, je suis beaucoup plus anxieux le lendemain. » « Lorsque je rencontre telle personne, je me sens immédiatement en insécurité. » « Lorsque je marche dans la nature, mon corps se détend. » « Lorsque je pense à cet événement, je ressens une tension dans ma poitrine. » Ces observations sont précieuses. Elles permettent de mieux comprendre votre propre fonctionnement et de devenir progressivement plus attentif à ce que votre corps et votre esprit essaient de vous dire.

Pendant longtemps, vous avez peut-être eu l'impression que certaines de vos réactions vous échappaient. Pourquoi cette peur ? Pourquoi cette colère ? Pourquoi cette fatigue ? Pourquoi ces cauchemars ? Pourquoi cette difficulté à faire confiance ? Pourquoi cette impression d'être toujours en danger alors que tout semble calme autour de vous ? Pourquoi votre corps réagit-il ainsi ? Pourquoi certaines situations provoquent-elles des réactions qui vous paraissent disproportionnées ? Le psychotraumatisme peut apporter certaines réponses à ces questions, mais votre carnet peut vous aider à observer la manière dont ces mécanismes se manifestent chez vous. Votre histoire est unique, votre traumatisme est unique, votre manière de ressentir est unique et votre chemin de reconstruction le sera également.

Ce carnet peut aussi devenir un endroit où vous apprendrez à vous parler avec davantage de douceur. Nous sommes souvent beaucoup plus sévères avec nous-mêmes qu'avec les autres. Nous pouvons comprendre la souffrance d'une autre personne et considérer notre propre souffrance comme une faiblesse. Nous pouvons pardonner à quelqu'un ses erreurs et nous reprocher les nôtres pendant des années. Essayez, dans ces pages, de changer progressivement ce regard. Si vous faites une erreur, écrivez-le sans vous juger. Si vous avez peur, écrivez-le sans avoir honte. Si vous avez une mauvaise journée, écrivez-la simplement. Une mauvaise journée ne signifie pas que vous avez perdu tous les progrès accomplis. Le chemin de la reconstruction n'est pas une ligne droite. Il ressemble davantage à un chemin de montagne, avec des montées, des descentes, des détours et parfois l'impression de revenir en arrière. Un détour n'est pas nécessairement un échec. Il fait parfois simplement partie du chemin.

Votre carnet pourra être le témoin de cette évolution. Un jour, vous relirez peut-être certaines pages et vous constaterez que la personne qui les a écrites n'est plus exactement la même. Vous verrez peut-être des choses que vous ne voyez pas encore aujourd'hui. Vous découvrirez peut-être que certaines blessures se sont apaisées, que certaines peurs ont diminué, que certaines pensées ont changé et que certaines choses qui vous semblaient impossibles sont devenues naturelles. Vous serez peut-être surpris de constater le chemin parcouru. Mais vous ne serez jamais obligé de relire ce que vous avez écrit. Ce carnet est votre espace. Vous pouvez conserver

les pages, les relire, les laisser intactes, les déchirer ou décider un jour de ne plus vouloir les regarder. Vous êtes libre.

Il peut également vous arriver de remplir une page de colère, puis de regretter ce que vous avez écrit. Ne vous inquiétez pas. La colère a le droit d'exister. Écrire une pensée ne signifie pas que vous allez la réaliser. Une pensée est une pensée, une émotion est une émotion. Elle peut être accueillie sans devenir un acte. Ce carnet peut justement devenir un endroit où les émotions peuvent exister sans avoir besoin de vous diriger. Vous pouvez y déposer votre colère plutôt que de la retourner contre vous-même ou contre quelqu'un d'autre. Vous pouvez y déposer votre peur plutôt que de la laisser tourner sans fin dans votre tête. Vous pouvez y déposer votre tristesse plutôt que de devoir faire semblant qu'elle n'existe pas. Vous pouvez y déposer vos questions lorsque vous n'avez pas encore les réponses. Et vous pouvez aussi y déposer vos espoirs, car l'espoir mérite lui aussi une place.

Même un tout petit espoir peut être écrit : « J'aimerais réussir à dormir. » « J'aimerais retrouver le goût de sortir. » « J'aimerais ne plus avoir peur. » « J'aimerais pouvoir faire confiance. » « J'aimerais retrouver une partie de la personne que j'étais. » « J'aimerais devenir quelqu'un de nouveau. » Ces phrases peuvent sembler modestes, mais elles représentent déjà une direction. Elles disent que, malgré ce qui s'est passé, quelque chose en vous continue à regarder vers l'avenir. La reconstruction consiste aussi à retrouver progressivement de la place pour vos envies, vos projets, vos relations, vos rêves et tout ce qui constitue votre vie au-delà du traumatisme.

Ce carnet peut devenir une respiration. Un endroit où votre esprit peut déposer ce qu'il porte, sans avoir à tout expliquer. Un endroit où vous n'avez rien à prouver, où vous pouvez être vulnérable sans être jugé et où vous pouvez prendre le temps dont vous avez besoin. Il vous accompagnera peut-être pendant plusieurs semaines, plusieurs mois ou davantage. Il sera parfois rempli de larmes, parfois de colère, parfois de souvenirs et peut-être qu'un jour il sera davantage rempli de projets, de rêves et de petits bonheurs. Ce ne sera pas nécessairement le signe que tout est terminé ou que toutes les blessures ont disparu. Ce sera peut-être simplement le signe que votre vie recommence progressivement à prendre plus de place que votre traumatisme.

C'est peut-être cela, au fond, le véritable objectif de ce carnet : ne plus laisser le traumatisme occuper tout l'espace. Retrouver progressivement de la place pour vous, pour vos émotions, pour votre corps, pour vos relations, pour vos envies et pour votre avenir. Votre histoire ne s'arrête pas à ce qui vous est arrivé. Le traumatisme fait partie de votre histoire, parfois d'une manière profondément douloureuse, mais il n'est pas toute votre histoire. Au fil des pages, vous pourrez peut-être commencer à écrire autre chose. Pas pour effacer le passé, mais pour permettre au présent et à l'avenir de reprendre leur place.

Alors écrivez lorsque vous en ressentez le besoin. Écrivez ce que vous voulez. Déposez ce qui pèse. Gardez ce qui fait du bien. Ne cherchez pas les bons mots, cherchez simplement vos mots. Ils n'ont pas besoin d'être beaux. Ils ont besoin d'être vrais. Et si un jour vous n'avez rien à écrire, ce n'est pas grave. Vous pouvez simplement ouvrir ce carnet, rester quelques instants avec vous-même, puis le refermer. Prendre soin de soi, c'est aussi apprendre à ne pas se forcer.

Ce carnet n'est pas une obligation supplémentaire. C'est une possibilité, une porte toujours ouverte. Vous pouvez y entrer lorsque vous en avez besoin et en ressortir lorsque vous le

souhaitez. Au fil des pages, peut-être découvrirez-vous quelque chose d'essentiel : vous avez encore beaucoup de choses à dire, beaucoup de choses à comprendre, beaucoup de choses à ressentir et surtout beaucoup de choses à vivre. Ce carnet va peut-être accueillir certaines des pages les plus difficiles de votre vie, mais il pourra aussi accueillir les premières pages d'une nouvelle histoire. Une histoire dans laquelle vous ne serez plus seulement celui ou celle à qui quelque chose est arrivé, mais progressivement celui ou celle qui choisit, qui ressent, qui espère, qui aime, qui construit et qui avance.

Gardez ce carnet près de vous et prenez-en soin. Mais surtout, prenez soin de la personne qui écrit dedans. Elle a traversé beaucoup de choses. Elle mérite désormais de pouvoir souffler, d'être écoutée et de ne plus avoir à tout porter seule. Peut-être qu'au fil des pages, mot après mot, émotion après émotion, vous découvrirez que derrière toute cette souffrance se trouve encore quelque chose de profondément vivant : vous. Et c'est avec cette part de vous-même que nous allons avancer.

Toute l'équipe de la Clinique du Psychotrauma est mobilisée pour vous accompagner.

Votre carnet commence ici. Écrivez ce que vous voulez. Déposez ce qui pèse. Gardez ce qui fait du bien. Et laissez les pages vous accompagner, doucement, sur le chemin de votre reconstruction.

Date de mes premiers écrits : ____/____/____

