

DESESPAIR VIOL TRAUMATISME  
SILENCE CONDUITES ADDICTIVES  
CULPABILITE HONTE AGRESSION

UNE EXPLICATION SCIENTIFIQUE À TOUS CES MAUX

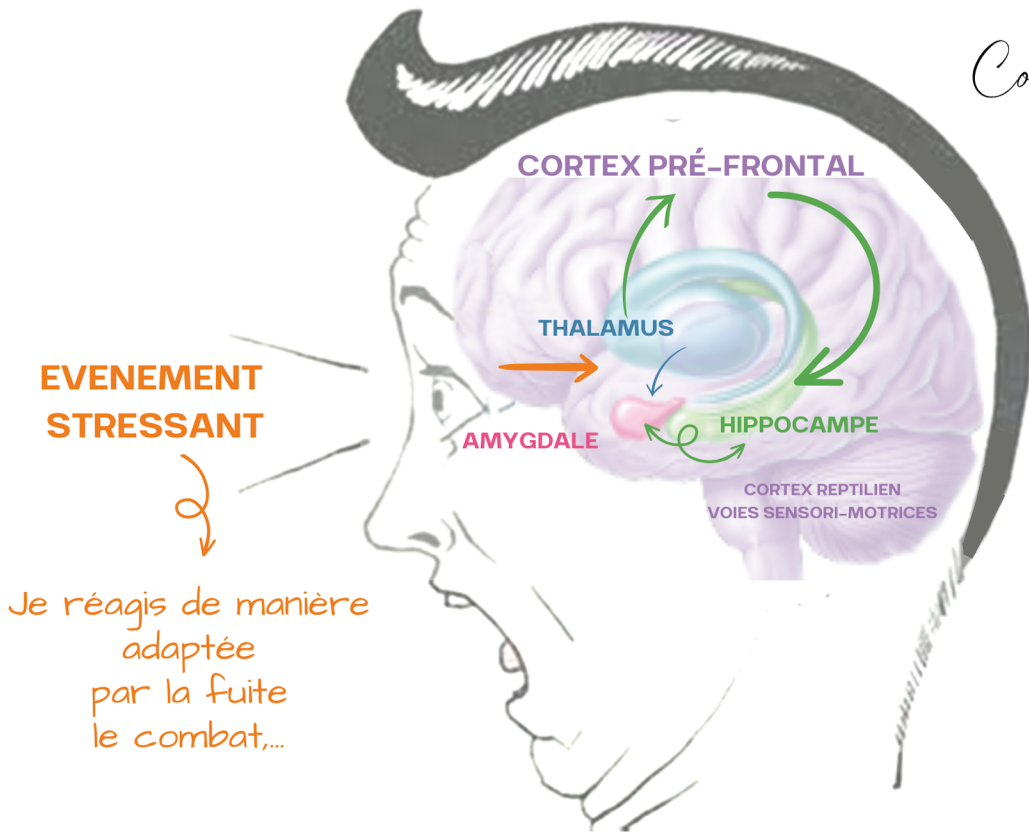
# MECANISMES MIS EN PLACE EN RÉPONSE À UN TRAUMATISME





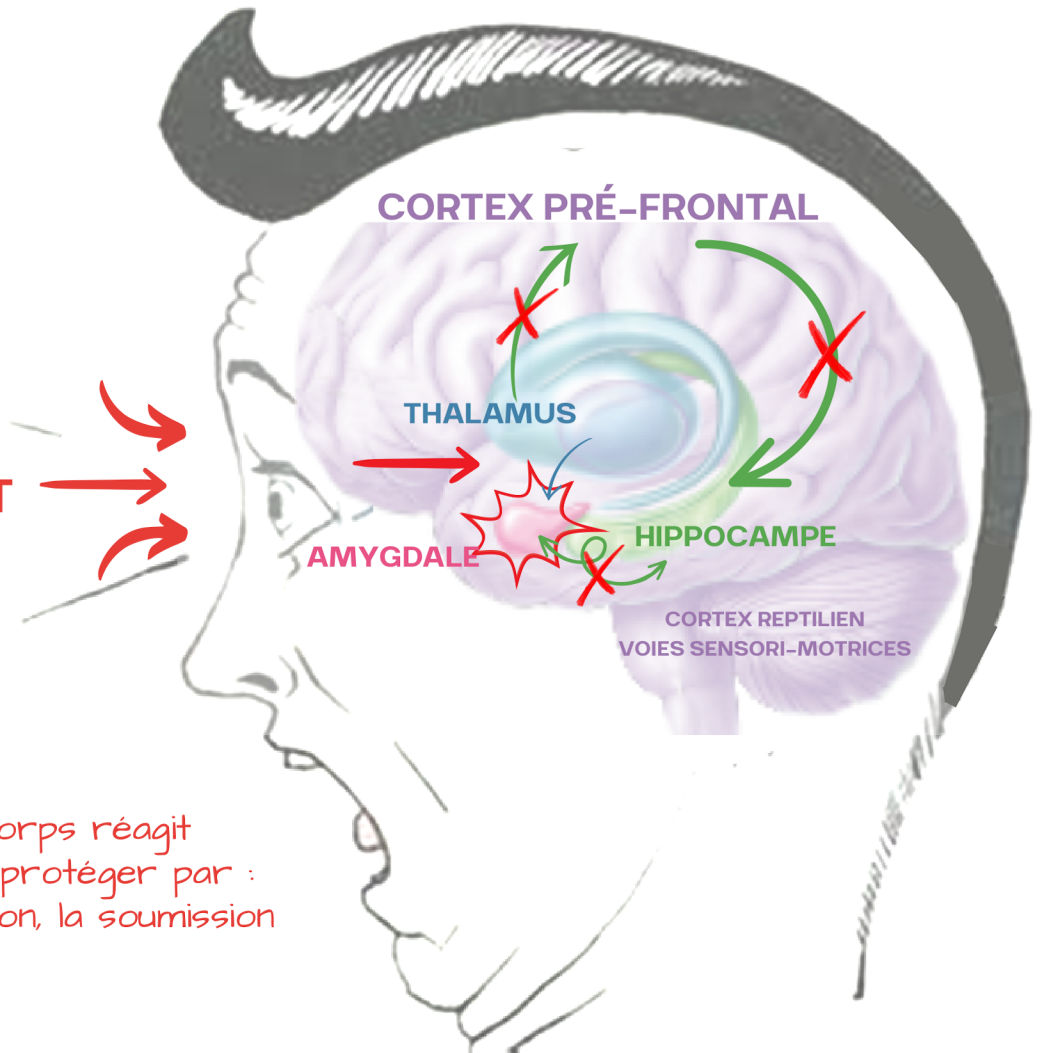
Comparaison illustrée de deux situations émotionnelles

- Réaction face à un stimulus stressant
- Réaction face à une situation traumatique



Je réagis de manière adaptée par la fuite le combat,...

**EVENEMENT TRAUMATISANT**



Mon corps réagit pour me protéger par : la sidération, la soumission



## EVENEMENT STRESSANT

(En voiture, un animal traverse soudainement la route)

Information sensorielle arrive (ici stimulus visuel)



un circuit plus long



**CORTEX PRÉ-FRONTAL**  
traite les informations en les intégrant et les transformant en représentations et en concepts

### THALAMUS

qui envoie l'info sur deux circuits

un circuit court et plus rapide



Une fois intégré, il va moduler et atténuer l'activation de l'amygdale et les réponses émotionnelles

J'évite une manœuvre dangereuse, je me rappelle de mes cours de conduite, j'allume mes feux.

### AMYGDALE

Cette première réponse est une réaction émotionnelle, rapide, de survie, automatique et non consciente

Un coup de volant avant même d'avoir réfléchi à la situation

### HIPPOCAMPE

Gère la mémoire, traite & stocke les événements

Mémorise l'évènement en cours pour qu'il soit disponible, consultable et racontable.



Commande la sécrétion par les glandes surrénales d'hormones du stress  
**ADRÉNALINE & CORTISOL**  
afin de préparer une éventuelle réponse psycho-motrice.



## EVENEMENT TRAUMATISANT

Informations à caractère terrorisant, inconcevable, incompréhensible, qui font effondrer toutes les certitudes possibles et confronte à sa propre mort.

\* Un danger de mort extérieur \*

### THALAMUS

Le flux d'hormone est si important que le cortex disjoncte pour se protéger.  
Shoot d'anesthésiant : la sécrétion d'endorphines

**CORTEX PRÉ-FRONTAL**  
ne peut pas traiter de telles informations

### +++ AMYGDALE

Aucune atténuation, ni de modulation de l'amygdale par le cortex pré-frontal

### HIPPOCAMPE

Va être mis à l'écart du traitement de ces informations dans cet événement  
Incapacité à mémoriser cet événement.

+++

Les hormones du stress augmentent et deviennent toxiques pour l'organisme : état de stress extrême, de survoltage.

**ADRENALINE, CORTISOL**

\* Un danger de mort intérieur \*

**CORTEX REPTILIEN**  
**VOIES SENSORI-MOTRICES**



# À PARTIR DE CE JOUR...



**CORTEX PRÉ-FRONTAL  
EN PANNE**

Recherche de ce shoot hormonal  
KETAMINE-LIKE, MORPHINE-LIKE



CONDUITES A RISQUE

**THALAMUS**

**AMYGDALE**

Ou tout reste piégé sans être traité  
par les centres nerveux supérieurs  
C'est la MEMOIRE TRAUMATIQUE



Le traitement des stimuli traumatiques  
s'est fait sans connotations émotionnelles, sans  
souffrance psychologique, physique.



On voit une incapacité à organiser sa  
défense de manière rationnelle. Impression  
d'étrangeté, d'irréalité, de dépersonnalisation;



C'EST LA DISSOCIATION



**HIPPOCAMPE**

Circuit de peur conditionnée,  
Informations fantômes mal régulées



CONDUITES D'EVITEMENT

MARIE HODARA  
PSYCHOMOTRICIENNE

06 13 49 04 02  
marie.hodara@corpsensouffrance.fr  
corpsensouffrance.fr



# À PARTIR DE CE JOUR...



**CORTEX PRÉ-FRONTAL  
EN PANNE**

Recherche de ce shoot hormonal  
KETAMINE-LIKE, MORPHINE-LIKE



CONDUITES A RISQUE

**THALAMUS**

**AMYGDALE**

Ou tout reste piégé sans être traité  
par les centres nerveux supérieurs  
C'est la MEMOIRE TRAUMATIQUE



**HIPPOCAMPE**

Circuit de peur conditionnée,  
Informations fantômes mal régulées



CONDUITES D' EVITEMENT

Le traitement des stimuli traumatiques  
s'est fait sans connotations émotionnelles, sans  
souffrance psychologique, physique.



On voit une incapacité à organiser sa  
défense de manière rationnelle. Impression  
d'étrangeté, d'irréalité, de dépersonnalisation;



C'EST LA DISSOCIATION







MARIE HODARA  
PSYCHOMOTRICIENNE

06 13 49 04 02

marie.hodara@corpsensouffrance.fr  
corpsensouffrance.fr



LIBRE  
PLAISIR  
CORPS COEUR  
COGNITIF  
THÉRAPIE SENSORI-MOTRICE