

Les méthodes méthodisantes de Papy Stéphane pour survivre psychologiquement au trauma

Stéphane DROUOT

26/10/25

<https://ecrits.laei.org>

Introduction et désambigüation

Hoy, moi c'est Stéphane. Je réalise qu'on me demande relativement fréquemment un mode d'emploi sur comment survivre au trauma et à la solitude.

Je ne sais pas si je suis un expert dans le sujet, mon expérience du trauma est relativement limitée et j'ai une botte secrète qui réside dans une mémoire émotionnelle toute à fait dysfonctionnelle. Je vais me rappeler objectivement des faits et pas nécessairement des émotions qui y étaient associées ; et dans plein de cas, ma réponse à « comment survivre au trauma » pourrait se réduire à « après le gros premier, ça passe

tout seul, parce que ça pète ta mémoire émotionnelle » mais ce serait quand même un poil simpliste et ne nécessiterait en aucun cas la rédaction d'un ouvrage sur la question.

Or, voilà que tu es en train de lire un ouvrage sur la question, conséquemment, ça veut dire que j'ai malgré tout quelques trucs et astuces au fond de ma besace pour survivre à tout ça, et retrouver une certaine stabilité émotionnelle.

Comme tout bon Stéphane qui se respecte, la TOUTE PREMIÈRE étape avant de partir, c'est de vouloir aller mieux. Et la première réalisation après ça, c'est de consulter un professionnel. Ce guide ne vous sortira pas de la panade tout seul ; déjà parce qu'il ne s'applique probablement qu'à moi, avec mes idiosyncrasies, et donc ne remplacera jamais la thérapie, avec un professionnel bienveillant, qui vous convient, est à l'écoute et vous donnera également son point de vue sur votre point de vue. C'est primordial et une étape à ne jamais sauter dans votre retour à l'équilibre émotionnel.

Aussi, en aucun cas ce texte ne vous sortira de troubles psychiatriques. Ca va sans dire, mais ça va mieux en le disant. La dépression est une maladie, elle se soigne. Le reste est tout aussi grave et requiert de même un professionnel de santé (même si ils viennent drastiquement à manquer de nos jours).

Voilà, pour faire le reste du chemin, après ça, je vous invite à poursuivre votre lecture.

C'est quoi un trauma ?

Alors dans un premier temps, on va se tutoyer, ça va être plus simple.

Écoute absolument (avec les yeux) les prochains mots qui sortent de mes doigts (ouaip, j'avais pas réfléchi à comment ça allait sonner jusqu'à ce que je l'écrive) : ton trauma est un trauma. Cesse d'essayer de le comparer à celui d'un autre, parce qu'il serait moins grave, moins important, moins nécessaire de s'y intéresser.

Le trauma n'est pas une compétition.

Ce n'est pas parce qu'il y a des gens qui souffrent autrement, ailleurs que ta souffrance en est diminuée !

Ta souffrance importe et tu ne t'en débarrassera pas en mettant sur le côté du chemin, en essayant de l'ignorer ou de la relativiser.

Et honnêtement, le trauma, y en a du flagrant – harcèlement, agression, perte, deuil – et y en a du moins flagrant a priori. Y a du trauma récurrent dont on a l'habitude et qu'on fini par considérer normal, mais qui reste du trauma.

Et donc la première étape, à mon sens, c'est de voir son trauma en face, de l'assumer comme un traumatisme – ce qui n'est pas la partie la plus facile – et ensuite lui donner un nom. On va appeler notre exemple Yennefer... sans raison particulière, pourquoi ?

Dans un tout premier temps, il faut se rendre à l'évidence, avec Yennefer dans ta vie, tout est bien pire. Et oui, Yennefer est

arrivée. Tu ne penses quasiment qu'à elle, tu n'as plus envie de rien d'autre que d'arrêter mais elle est toujours là, dans un coin, à t'observer. Yennefer, a changé ta vie.

Maintenant qu'elle est reconnue comme un trauma, on peut rentrer dans le dur, de comment, réussir à vivre avec Yen et à la dépasser.

Comment fonctionne un trauma, pour moi

Pour moi, un trauma, c'est deux trucs très distincts (qu'il est important d'articuler) :

1. c'est un évènement qui modifie ma perception du monde, ou de moi, et mon attente du futur d'une façon irréversible
2. c'est le temps où cet évènement continue à m'affecter après qu'il ait pris place.

Typiquement, Yennefer est entrée dans ma vie en mai, si en septembre je passe encore la majeure partie de mes journées à pensée à Yen, bah c'est encore une partie du trauma.

Là je dis comment ça fonctionne pour moi, parce qu'on a tous notre perception personnelle du trauma qui n'est pas toujours nécessairement la même. Il y a des gens qui ensevelis sous les responsabilités du quotidien ne penseront jamais à Yennefer mais dans 2 ou 3 ans, feront un truc tout à fait hors caractère, une réponse totalement excessive à un stimulus minimal (par exemple, disparaître de leur famille après avoir casser un verre). Ça c'est notre Yennefer qui pointe sa tête.

Comme je disais, c'est pas en n'y pensant plus, que Yennefer disparaîtra. Les chances sont même plutôt du coté qu'elle ne disparaîtra jamais, et qu'il faille apprendre à vivre avec, à négocier sa présence jusqu'à ce qu'elle devienne anecdotique, ou à minima, tolérable.

Donc pour moi, il s'agit d'une rupture, souvent brutale (mais pas toujours) avec ce que je pensais être une réalité acquise. Même si cette réalité était toute neuve pour moi, le fait de la perdre, c'est le trauma ; c'est Yennefer.

Si tu n'es pas seul(e), n'agis pas comme si tu l'étais !

Face au trauma, j'ai la bonne idée de me replier sur moi. Erreur numéro 1 du traumatisé.

Alors il y a des pseudo-bonnes raisons de se replier sur soi, parmi lesquelles mais non exhaustif :

- l'autre est la cause et source du trauma
- la peur de contaminer l'autre avec son trauma
- je veux pas déranger
- l'incompréhension rajoute au trauma
- ta gueule, j'ai pas envie d'en parler, parce que je préfère oublier, patati patata.

Bon bah ces bonnes raisons, on les met les unes après les autres tranquillement à la poubelle. Si ne pas en parler suffisait à

oublier et oublier à passer outre, ça ferait un moment que tu serais passé outre !

En réalité, le trauma s'il n'est pas contagieux dans la plupart des cas, il est par contre compliqué affronter seul. Au delà de quoi, lorsque Yennefer s'invite chez toi, t'es pas la seule personne à la loger. Tous ceux qui vivent avec toi, vivent avec elle de gré ou de force. C'est donc bien pire de faire comme si elle n'existe pas, elle tape du poing sur la table, tout le monde la voit (t'es jamais aussi mystérieux(se) que tu crois l'être) et si personne ne l'adresse, c'est putain d'étrange.

Je promets, en parler ça aide, en parler avec ses proches, dans la mesure du possible, c'est le chemin vers à la fois une meilleure compréhension réciproque (eux comprennent comment se comporter avec toi, ce qui trigger et ce qui va, et toi ça te permet de ne pas nécessairement devoir gérer leurs émotions à eux que tu es en pleine invasion de Yennefer).

Dans le cas où tu n'as pas de proche ; ça arrive, même si Pierre-Emmanuel Barré t'inviterait à te poser des questions, ça arrive, c'est pas grave, mais ça complique certaines choses.

Parler à voix haute de Yennefer ça aide. D'où la nécessité de consulter un professionnel (je réitère), mais avoir des amis, des gens à qui en parler ça aide aussi.

Sois patient et compréhensif(ve) avec toi-même...

Ça c'est compliqué, je l'entends. En particulier pour ceux d'entre nous qui sont intransigeant avec eux-mêmes, font whatmilles choses à la fois et pour qui ce n'est jamais assez.

Mon conseil, c'est : mets-toi toi-même à la place d'un proche qui serait dans ton état. On ne dit pas à quelqu'un qui a subit un trauma « mais sors-toi les doigts du cul et retourne au travail espèce de grosse feignasse ! »

On dit plutôt : « je suis désolé de ce qui t'arrive, est-ce que tu veux du thé de Halloween, au potimarron et au pop-corn ou de la Häagen-Dazs à la noix de macadamia ? Assieds-toi, on en discute si tu veux ».

Ce qui m'amène parfaitement à ce truc qui a l'air profondément schizophrène vu de l'extérieur, mais qui fait partie du pilier de mes systèmes de gestion de trauma (et pas seulement) : prends le temps de parler avec toi-même.

Parler à soi-même ne se fait pas nécessairement à voix haute, mais une conversation interne au sujet de Yennefer s'impose presque à chaque sursaut émotionnel : « Hey, comment ça va... je vois bien que ça va pas trop, tu veux en parler ? Et ça te fait te sentir comment ? Tu sais d'où ça vient ? » ce système de soutien interne vient compléter et soutenir le système de soutien externe et ça, ça permet d'avancer dans ça propre gestion émotionnelle du trauma.

Ça et faire des trucs avec ses mains... sale.

Transcender par la création

On entre dans les préceptes avancés de papy Stéphane, là. La création, dans un sens très large, ça peut être repeindre un mur, écrire une chanson, un journal, peindre... ça peut être énormément de choses diverses, mais le principe derrière reste le même : de réifier Yennefer. Ce que j'entends par là, c'est de la transformer en une chose concrète.

La valeur symbolique d'en faire une chose concrète est multiple : au lieu de retourner le trauma vers soi, le mettre dans un œuvre, dans un ouvrage, dans un travail, ça permet de l'exhorter, le transférer de de l'intérieur de toi à de l'extérieur.

Ça permet également de se forcer à articuler le trauma. Décrire Yennefer n'est pas un acte simple de parole, ou de pensée parce que quand elle est là, la regarder dans les yeux tend à te faire replonger.

L'analyser, par contre, afin de la décrire, de comprendre son impact sur toi, ça permet de ne pas en détourner le regard, sans être dans la souffrance incontrôlée, c'est – paradoxalement – se faire souffrir d'une façon contrôlée. Dire « oui, ça fait mal... aille... mais aussi c'est pas parce que ça fait mal que je suis ma souffrance ; je suis aussi toutes ces autres belles choses que je suis capable de faire, et Yennefer peut être un moteur de quelque chose de beau ».

Globalement, en faire sens aide.

Tout cela n'est bien entendu pas miraculeux, ne se fait pas du jour au lendemain, mais, personnellement, c'est une pratique qui m'aide beaucoup à sortir d'une situation qui tourne en

boucle, à briser le cycle en décrivant le cycle sur papier ou sur partition...

Faire quelque chose de beau à partir de quelque chose de moche, c'est extrêmement salvateur.

La valeur du sommeil

Ça, ça ferait un bon titre de nouvelle, tiens !

Donc quand on est déprimé (voir dépressif), l'instinct est à dormir. Bon, je ne peux que ne pas recommander de dormir avec Yennefer mais c'est tout une autre question.

Dormir en cas de déprime, ça m'aide beaucoup, personnellement, mais c'est aussi que j'ai deux fonctions anthologiques implémentées dans ma fonction de sommeil :

1. La première c'est qu'à chaque fois que je me couche, je fais un bilan. Il y a des gens qui font ça tous les ans, pour leur anniversaire ou tous les dix ans ou pire, tous les 40 ans, pour réaliser qu'ils ont passé leur vie à passer à côté de leur vie. Pour éviter ça, je fais ça à chaque fois que je vais me coucher. Y a des bilans brefs de la journée, des bilans moyen terme de la semaine, de ce qui a été accomplis et ce qui reste à faire et entrer aussi dans un semi-stade de planification de ce qui est à venir. Et puis il y a les bilans à long terme, de où je vais globalement, compte tenu de où je suis.
2. C'est qu'au réveil je me régéolocalise. Ça m'arrive fréquemment (je sais pas toi) de me réveiller sans savoir où je suis. Ça inclus (étrangement) quand je me

réveille dans mon propre lit. Cette période de réorientation est propice pour beaucoup de gens à la résurgence de Yennefer. Je prends généralement ce moment là pour la regarder droit dans les yeux et lui expliquer calmement que je suis pas fan de l'espace qu'elle occupe dans ma vie. Cette conscientisation au moment de la réorientation a plus d'impact pour moi que le reste des conversations que je peux avoir avec Yennefer.

Le sommeil a ça d'évident qu'il permet également de rêver... et donc de traiter le trauma, à la fois l'évènement traumatique en lui-même et ses conséquences.

Ça, je ne sais honnêtement pas si c'est politiquement, psychologiquement ou socialement très recommandable, mais je vais passer du temps au lit, je vais dormir jusqu'à ne plus être fatigué en cas de trauma. Il y a un truc, qui s'opère presque de soi, chez moi, quand je ne suis plus fatigué, je suis moins mal. Ça peut prendre quelques semaines hein, je ne dis pas que ce sera rapide, mais après avoir récupérer physiquement de l'impact du trauma, je suis plus à même de le confronter.

Ce que je vois souvent, ce sont des gens essayer de jongler avec tout en même temps (et je réalise aussi que je suis privilégié sur cette question, vivre seul et sans réelle responsabilité professionnelle, ça me laisse le temps que je veux pour dormir et ne rien faire), les gens donc, essaye de jongler une vie professionnelle, une vie de famille, des engagements sociaux etc, le tout avec une Yennefer sur le dos. Mais c'est bien entendu purement impossible et reporter Yennefer à plus tard, c'est lui laisser prendre de plus en plus de

place dans ta vie, jusqu'à ce que, sans t'en rendre compte, elle soit en contrôle de tes moindres faits et gestes ; parfois même de ta santé physique.

Okay, mais là, on peut se mettre d'accord sur le fait que t'aurai du gérer Yennefer bien avant d'en arriver là, non ?

Commencer le plus tôt possible !

Je sais que ça, c'est difficile ! Il faut se poser avec soi-même et se réaliser sous l'emprise de Yennefer. Mais je t'assure, le nier n'aidera pas. Et plus tu vas le nier longtemps, plus ce sera difficile de t'en sortir ; lorsque Yennefer est installée dans ta vie au point d'avoir un tiroir à chaussettes dans ta chambre, c'est bien plus difficile de s'en débarrasser que lorsqu'elle est au pas de ta porte et vient juste d'entrer.

Moi-même ça me prend généralement plus d'une bonne semaine pour accepter que je suis traumatisé. Il y a nécessairement tout un moment de déni qui dit « ça va passer ». Ça fait, j'imagine, partie du processus.

Après quoi, il faut te rendre à l'évidence, ça ne va pas. Rien ne va. C'est le premier signe d'une Yennefer. Elle affecte ton état personnel, ta façon de te comporter au monde, ton envie d'agir. Globalement si t'as envie de rien faire et de te laisser aller, voir carrément de te laisser mourir, bingo : tu arbore au moins une Yennefer (oui, parce que la vie est injuste, quand elle te donne des citrons, elle a également tendance à te foutre des coups de citronnier dans la gueule avant de tenter de te noyer dans la pissee de festivaliers bourrés à la limonade).

Règle numéro 1 : la vie n'est pas juste

Celle là, il faut l'avaler quand tout va bien. C'est une pilule qui permet, sinon de sortir de la dépression en courant, au moins de pas vivre 3 ans dans un déni profond parce que t'arrive pas à saisir cette règle de base de l'univers : la vie n'est pas juste.

Elle le sait, on en parlait la semaine dernière et elle s'en bat le steak. La vie va te faire des coups que tu savais même pas physiquement possible.

Cette règle, elle s'applique d'autant plus aux gens qui n'ont pas eu réellement de difficulté dans leur vie (je vises personne, les blancs). Mais si t'as été élevé à Disney, c'est à toi que je parle. La vie n'est pas remplie de justice... et puis de temps en temps, y a un truc qui part en ovaire. Nope.

La vie est amorale. Statistiquement, si il ne t'est rien arrivé d'absolument dégueulasse à t'en scarifier à vie avant la majorité, t'es un billet en or dans une barre en chocolat. Félicitations. Cependant, t'es pas équipé(e) pour ce qui va suivre dans ta vie, donc toutes mes condoléances.

La vie est blindée de Yennefers qui n'attendent qu'une chose, c'est que tu regarde pas en leur direction, pour se faufiler dans ta vie. Elles vont rentrer par la porte, par la fenêtre, par le tuyau d'évacuation de ta douche, elles s'en foutent les Yennefers, mais elles sont quasi inévitables. Le mieux pour les reconnaître, c'est d'assumer que la vie en est bourrée.

Le trauma n'aura pas de sens pour toi. Le trauma te fait perdre le sens de ta vie.

Si tu t'accoche à l'idée narrative hollywoodienne que la vie c'est comme ceci ou comme cela, tu n'arriveras jamais à te rattraper aux branches et tu te retrouveras rapidement au fond du trou sans réelle possibilité de reprendre contact avec la réalité de ce qui t'est arrivé, et ce qui continue à t'arrive, la réplique sismique du trauma dans ta vie, si tu veux.

Un trauma, c'est bad. Un trauma c'est démultiplié si tu n'arrives pas à croire qu'il est arrivé. Un trauma se répand dans toute ta vie si tu l'ignore.

Donc assume que la vie n'est pas juste, réjouis-toi quand ça va, parce que c'est là que le miracle réside ; dans le fait que généralement c'est pas pire. C'est déjà juste miraculeux que tu tiennes debout, que ton corps avec toutes ses imperfections continue à fonctionner plus ou moins de manière cohérente, récurrente et fiable.

Et quand ça va pas, c'est juste l'entropie qui reprend ses droits. C'est le bordel qui bordélise. La justice c'est un concept que les puissants ont inventé pour éviter que les pauvres, massivement plus nombreux qu'eux, ne se révoltent et les décapitent à tour de bras. C'est pas une réalité, c'est un vœu pieu d'une classe dominante ; et c'est encore moins une possibilité à long terme.

Pour en revenir à notre sujet, et en finir avec Yennefer...

La catharsis, ça marche, je t'assure.

Pour les gens au fond de la classe qui suivaient pas en cours de tragédie grecque, la catharsis, c'est le principe qui opère quand on voit souffrir un personnage sur scène ou à l'écran. Attention à ne pas le confondre avec le Schadenfreude, l'acte de se réjouir de la souffrance des autres – genre rigoler qd on voit quelqu'un glisser sur une peau de banane – qui est juste en fait être une petite bouse. Je juge pas, mais je condamne.

La catharsis, c'est regarder Romeo+Juliet après une rupture amoureuse, ou The Fountain de Darren Aronofski après un deuil. C'est voir des personnages traverser une épreuve similaire à la notre et transférer à ces personnages une partie de poids de notre Yennefer à nous.

Donc, joue à Clair Obscur – Expedition 33, écoute le dernier album de Lizzy McAlpine, regarde toute la filmographie de Darren Aronofski (tu peux zapper Noah, tu as ma permission) ou de Alex Garland (Never Let Me Go fout presque autant les boules que Men).

Ne te protège pas de la peine et de la souffrance en essayant d'éviter ce qui pourrait te rappeler ta Yennefer ; au contraire, laisse le cinéma, l'art, la photographie, la musique te baigner dedans et l'emporter.

L'avantage de l'art en général, c'est qu'il a une fin. Que cette fin, aussi dramatique soit-elle, elle est symbolique. Elle permet de raccrocher au moins une partie des wagons de ton traumatisme à cette fin... ça ne te soignera pas entièrement de

ton expérience, mais ça aidera à en faire sens et à en tempérer les effets émotionnels.

Puisqu'après tout, si tu pleures devant un film, c'est parce que Katniss Everdeen souffre, c'est pas toi qui souffre. Et quand elle meurt à la fin (rassure moi, elle meurt à la fin, hein ? Je me souviens pas et j'ai vraiment pas le courage de revoir la série des Twilights juste pour savoir) bah quelque part, elle emmène tes émotions avec elle.

Conclusion

En fait j'ai pas de conclusion. C'était les recettes de Papy Stéphane pour faire mariner un œuf à la coque sans les mains.

J'espère que ça aide, mais c'est plus probable que ça sème la confusion, ce qui ne serait pas étonnant... et oui, je sais, c'est The Hunger Games, c'était pour voir si tu suivais.

Apprendre à vivre avec une Yennefer sur le dos, c'est un travail, c'est pas un médoc ; les médocs peuvent aider, mais c'est pas des trucs magiques que tu prends et hop... c'est une partie d'un processus qui requiert de prendre le contrôle de qui tu es et de où tu vas... Et comme je disais, ce processus commence nécessairement par ne pas faire ça tout seul. Les professionnels de la santé mentale sont là et tu ne les dérange pas avec tes problèmes, c'est littéralement leur job. Sinon c'est comme refuser d'emmener ta voiture au garage pour pas faire chier ton garagiste... elle va continuer à faire ce bruit jusqu'à ce qu'elle s'arrête sur l'autoroute et que tu puisses plus la redémarrer, hein !

Donc vas-y, prends soin de toi... aller, hop vas-y, maintenant, tout de suite, je te regarde.

Et puis si t'as des questions, des insultes, normalement, tu sais plus ou moins où me trouver... devant la télé, à regarder un Baz Lurhmann.