

Le Syndrome de Stress Post Traumatique, ce n'est pas pour toujours

Par Tom Porpiglia, MS, EFT-ADV, LMHC, Vétéran du Vietnam

L'armée américaine fournit le meilleur entraînement et possède les armes les plus sophistiquées au monde et les hommes et femmes qui servent dans nos forces armées savent que le sacrifice personnel est inhérent à ce job au service du pays. Parfois le sacrifice signifie l'exposition au traumatisme qui affecte la santé émotionnelle et/ou physique. Parfois le sacrifice, c'est la vie elle-même. Les épouses et les familles du personnel militaire font également d'énormes sacrifices et souffrent de « dommages collatéraux » quand les êtres chers subissent les effets d'un traumatisme de guerre, appelé aussi syndrome de stress post-traumatique.

Cela nécessite un rare courage de faire face à l'ennemi au combat et cela nécessite également un rare courage de regarder votre propre souffrance dans les yeux et de ne pas la nier, la réprimer, la fuir ou de tenter de l'anesthésier. Si vous êtes un vétéran qui boit, fume, mange avec excès ou consomme des drogues, etc..., c'est parce que vous êtes rentré de guerre mais qu'une part de votre psyché est toujours bloquée là-bas. Les addictions représentent une anesthésie pour la souffrance et si vous souffrez de SSPT, vous avez un traumatisme douloureux qui n'est pas guéri dans votre « disque dur », votre cerveau – si vous préférez. Vous n'êtes pas le seul. Il y a des milliers d'hommes et de femmes comme vous.

La culture militaire macho colle une étiquette de « faiblesse » au SSPT à cause d'une ignorance de la physiologie de base du cerveau. Le fait scientifique est que le SSPT est un dysfonctionnement du cerveau induit par le traumatisme, qu'aucune quantité de d'entraînement, dévouement, dénégation, refoulement ou volonté peut neutraliser. On ne peut pas imaginer d'issue au SSPT. Ce n'est pas un trouble psychiatrique. C'est une réponse conditionnée par le corps ayant pour conséquence de désorienter la chimie du cerveau, nous laissant coincés dans un état de stress et nous pouvons corriger le problème. L'armée ne stigmatise pas quelqu'un qui est blessé ou qui a besoin d'une intervention chirurgicale et le SSPT n'est pas différent.

Grâce aux milliers de vétérans du Vietnam qui ont souffert des conséquences dévastatrices du traumatisme de combat, le SSPT est devenu une maladie diagnostiquable en 1980. Précédemment, l'armée faisait référence au traumatisme de combat en tant qu'état de choc ou trouble mental causé par la tension éprouvée dans une situation de guerre. Cependant, le SSPT ne se limite pas aux vétérans de guerre. Les victimes de crimes, les gens qui ont été témoins d'événements tels l'attaque du World Trade Center ou même des enfants qui ont subi des sévices sexuels sont concernés.

Qu'est ce qu'un traumatisme ?

Le SSPT n'a rien de nouveau. Les preuves de SSPT existent depuis des siècles, en remontant jusqu'au temps des grecs durant la période de l'Illiade du poète Homère et il ne guérit pas avec le temps s'il n'est pas traité correctement. En fait, le SSPT peut rester en sommeil pendant des années, tel une bombe à retardement attendant la bonne combinaison d'événements pour déclencher les symptômes.

En outre, les proches qui vivent avec quelqu'un qui a le SSPT et les personnels du monde médical qui sont constamment exposés aux traumatismes peuvent développer eux-mêmes le SSPT.

Pour comprendre ce symptôme, on doit tout d'abord avoir une compréhension et une définition de travail du traumatisme. Le traumatisme est un événement ou une série d'événements répétitifs qui menacent notre sens de la sécurité et nos valeurs fondamentales à propos de ce qui est juste. L'événement est intensément stressant et il y a une menace réelle ou perçue de perte de vie, souvent accompagné d'un choc. Les événements traumatiques peuvent avoir une origine humaine ou naturelle.

Etre le témoin d'un événement peut être tout aussi traumatisant que d'en être victime. Quand nous pensons à un événement traumatique passé, cela peut nous provoquer de la peur, de la colère, du chagrin, du rejet, de la culpabilité, de la tristesse, des regrets, de la honte, de la peine, etc... L'expérience est aussi réelle que si cela s'était passé hier. Les survivants ne réalisent pas qu'ils ont survécu et ils ont un sentiment de perte de raison d'être.

Les traumatismes sévères peut occasionner un engourdissement psychique. Dans certains cas, nous pouvons nous souvenir très clairement de ce qui est arrivé; nous ne ressentons plus d'émotion à ce propos. Cela ne signifie pas que les dégâts n'ont pas eu lieu. Cela signifie habituellement que l'intensité émotionnelle connectée à l'événement a été court-circuitée et réprimée dans le corps (et/ou l'esprit) pour nous éviter d'être submergés par l'expérience au moment où elle s'est présentée.

Parfois, nous n'avons pas le moindre souvenir conscient de l'événement. Celui-ci est souvent fragmentaire et compartimentalisé. Techniquement, on appelle cela une dissociation. Une dissociation arrive lorsqu'un événement est trop pénible ou effrayant pour que la psyché puisse y faire face, ainsi notre conscience « débranche » pour que nous puissions survivre psychologiquement au traumatisme.

En 1994, j'ai écrit un article sur le SSPT chez les vétérans (en anglais : <http://www.frontiernet.net/~lscriptc/documents/vetsptsd.pdf>) comme projet final pour ma licence et les perspectives à cette époque étaient effroyables. Jusqu'à récemment, le mieux que pouvaient faire les thérapeutes était d'enseigner aux gens à gérer leurs symptômes et de les mettre sous médication si nécessaire. Avec les thérapies verbales traditionnelles, nous les aidions à exprimer leur chagrin par rapport à leurs pertes et leur apprenions à faire face à la honte, culpabilité et leur souffrance en général due à leur expérience. En d'autres termes, nous leur fournissions les capacités pour faire face à la souffrance au lieu de les guérir.

En 1987, une nouvelle technique appelée EMDR (Eye Movement desensitization reprocessing ou désensibilisation et reprogrammation par les mouvement oculaires) en était à ses tout débuts. Un expert de renommée internationale en SSPT, Charles Figley, directeur de l'Institut de traumatologie de L'université d'état de Floride, fit des recherches officielles sur l'EMDR en 1993. De plus, il fit également des recherches sur la « Thérapie du champ mental » (TFT – Thought Field Therapy, le grand-père de l'EFT), la Réduction de l'Incident Traumatique (TIR – Traumatic Incident Reduction) ou la Dissociation Visuelle Kinesthésique (VKD – Visual Kinesthetic Dissociation) dans le même temps. Figley a mené cette recherche avec un associé parce qu'il pensait qu'il

comprendait que les thérapies conventionnelles ne convenaient pas pour traiter le SSPT. Cette étude a fait la preuve qu'à la fois l'EMDR et la TFT étaient des traitements efficaces pour le SSPT obtenant toutes les deux des taux de réduction des symptômes de plus de 50%. Bien que le Ministère de la Défense (Department of Defense) a officiellement approuvé l'EMDR comme moyen de traitement du SSPT ([lien en anglais http://www.news.navy.mil/search/display.asp?story_id=15012](http://www.news.navy.mil/search/display.asp?story_id=15012)), de nombreux centres de soins pour Anciens Combattants ne le permettent pas.

Entre temps, le psychiatre et expert en SSPT Bessel Van der Kolk, actuellement directeur médical au centre de traumatismes du Massachusetts (www.traumacenter.org) a commencé des études innovantes sur le SSPT. Il a été formé à la fois à l'EMDR, à la TFT et à l'EFT et soutient les méthodes de Psychologie Energétique telles que l'EFT pour soulager les symptômes de SSPT de manière douce, rapide, sûre et facile.

En 1994. Gary Craig, le concepteur de l'EFT (www.emofree.com) a fait la preuve de l'efficacité de l'EFT sur le SSPT résultant de la guerre en traitant gratuitement certains vétérans du Vietnam (qui s'étaient portés volontaires) sur une période de 6 jours à la clinique d'anciens combattants de Californie. Les vidéos de ces séances enregistrées montrent des hommes complètement guéris des flashbacks, cauchemars, peurs des lieux publics, et des souvenirs terrifiants des combats qui les avaient maintenus prisonniers et les avaient handicapé pendant plus de 20 ans. Malheureusement, l'équipe du centre des anciens combattants a ignoré ces guérisons indéniables pour rester attaché à sa routine et à sa thérapie verbale inefficace et aux méthodes de médication.

Susan Hannibal (www.guidedhealing.com), qui pratique différentes modalités de Psychologie Energétique a également démontré et enregistré sur DVD la preuve de l'efficacité de l'EFT sur le SSPT, comme de nombreux praticiens l'ont déjà fait, travaux dédaignés par le Ministère des Anciens Combattants.

J'ai, moi aussi, fourni des preuves aux centres locaux des Anciens Combattants pour finalement m'entendre dire « Merci mais non ». Dans ma pratique professionnelle, j'ai été le témoin de l'efficacité de l'EFT sur le SSPT sur des vétérans de la guerre du Golfe, des cas d'abus sexuels, et mes propres problèmes SSPT liés à la guerre du Vietnam.

Le ministère des anciens combattants (US)

Certains centre d'Anciens Combattants résistent à l'idée d'introduire de nouvelles techniques parce qu'ils avancent le fait que toute nouvelle méthode doit être validée, contrôlée, avoir bénéficié au préalable d'une étude scientifique, testée et vérifiée comme étant sûre et efficace. C'est une approche compréhensible et raisonnable pour un médicament, cependant lorsque des hommes et des femmes se suicident et que des familles entières sont désintégrées à cause du SSPT, nous devons agir immédiatement.

L'objectif d'une étude scientifique est de :

A) Prouver que la thérapie proposée est efficace

B) Qu'elle est sans danger

« Le premier stade de la preuve pour établir une nouvelle thérapie, c'est l'accumulation des études de cas, des anecdotes. Ici, les données sont frappantes, avec des rapports provenant de centaines de thérapeutes représentatifs d'un spectre complet d'horizons différents et d'orientations théoriques ». David Feinstein, auteur de « **La promesse de la Psychologie Énergétique : des outils révolutionnaires pour des changements personnels spectaculaires** » (non traduit) énergétique » et co-auteur avec Donna Eden de « **Médecine énergétique : éveillez le guérisseur en vous** » (disponible en français).

Les méthodes de Psychologie Énergétique telles que l'EFT existent depuis plus de 10 ans et sont utilisées par des millions de gens à travers le monde. Tout ce que l'on a à faire, c'est de regarder dans la banque de données du site d'EFT (Ndt : emofree.com) pour voir à quoi David Feinstein fait référence. En dehors d'un éventuel mal de tête temporaire ou d'un estomac un peu dérangé, pas un cas de nuisance d'aucune sorte n'a été rapporté. De nombreux centres pour Anciens Combattants utilisent toujours la thérapie verbale ou de groupe et ceux parmi nous qui ont souffert de SSPT ou l'ont traité savent à quel point ces techniques sont inefficaces face à ce syndrome. Des chercheurs de pointe dans le domaine des traumatismes tels que les docteurs Van der Kolk et Figley ne soutiennent pas les thérapies verbales ou thérapies de désensibilisation pour le SSPT parce qu'elles traumatisent de nouveau le client et font peu pour changer l'empreinte chimique sur le cerveau. Certains centres pour vétérans résistent tellement à l'idée des techniques d'avant-garde de la psychologie énergétique que le management menace les conseillers de ces centres formés à l'EFT de perdre leur emploi s'ils l'utilisent. C'est un abus de pouvoir. De surcroît, puisque la plupart de ces organisations sont dominées par des hommes et que ces instances particulières impliquent des employées, cela constitue un abus par rapport aux femmes. C'est un abus par rapport aux gens et une façon de contrôler basée sur la peur. On peut se demander de quoi est-ce que le ministère a peur...

J'ai entendu de nombreux vétérans rapporter que le ministère veut que nos vétérans restent « malades ». D'autres m'ont dit qu'ils n'étaient pas autorisés à parler de leur souffrance et de leurs expériences. D'autres histoires horribles existent à propos des vétérans et je n'ai pas besoin de rentrer dans le détail ici. En bref, mon opinion est que le ministère manque de compassion et d'empathie envers nos vétérans. Ces hommes et femmes ont mis leurs vies en danger pour la patrie et en ignorant des thérapies non traumatisantes et incroyablement efficaces et sûres comme l'EFT, ils n'offrent pas à nos vétérans le meilleur service disponible.

En refusant de divulguer ce traitement efficace contre le SSPT, le ministère va nous coûter à nous, contribuables, beaucoup d'argent pendant des années. A mon avis, ne pas laisser aux vétérans le choix d'utiliser l'EFT constitue un abus.

La psychologie énergétique et l'EFT offrent un traitement simple et efficace pour le SSPT, qui peut normaliser facilement et rapidement la vie des vétérans dans la plupart des cas. Je pense qu'il est temps que les vétérans et leurs familles commencent à demander des traitements de pointes, non traumatisants et plus efficaces. Nous

pourrions économiser des millions voire des milliards de dollars annuellement en traitant le SSPT avec les dernières techniques ET redonner à nos vétérans leurs vies en même temps. Il est difficile de contester le succès et pourtant c'est ce que fait le ministère en ignorant l'évidence.

Autres exemples dans le monde

Les aides médico-psychologiques au Kosovo ont utilisé l'EFT pour traiter des victimes des atrocités de la guerre. Plus récemment, des survivants de l'ouragan Katrina ont été traités avec l'EFT (voir l'article en anglais

http://www.innersource.net/energy_psych/articles/ep_energy-trauma-treatment.htm).

Il existe une association internationale, appelée Association pour la Psychologie Energétique Globale (ACEP) composée de spécialistes mondiaux (psychologues, psychiatres, médecins, travailleurs sociaux et autres) qui utilisent ces techniques quotidiennement.

Un appel à l'action

Je crois qu'il est temps de réveiller le géant endormi. Il est temps que les centres de soins d'Anciens Combattants sortent de l'âge des ténèbres pour rentrer dans le présent. Si vous êtes vétéran qui a été traumatisé par la guerre ou un autre événement en rapport avec votre activité dans l'armée et que vous êtes dans le système des centres pour Anciens Combattants, commencez à demander de meilleurs traitements. Réclamez d'avoir l'option du choix de la Psychologie Energétique ou EFT pour votre traitement de SSPT. S'ils ne vous écoutent pas ou ne vous les fournissent pas, allez ailleurs et trouvez quelqu'un de spécialisé en EFT pour les traumatismes ou SSPT. Vous aurez vraisemblablement à payer cela de votre poche, alors avant de vous décider, posez-vous cette question : « Que vaut ma vie, ma guérison, ma famille/mon mariage »? Ce n'est pas parce que les centres d'Anciens Combattants fournissent des services gratuits que cela veut dire qu'ils sont les meilleurs services et que vous devez avoir recours à eux. Je ne suis jamais allé dans ces centres parce que je ne leur faisais pas confiance et que je ne leur fais toujours pas confiance, et après les choses que j'ai vues et entendues, je ne le ferai jamais. J'ai payé pour ma propre guérison et mon rétablissement parce que j'ai trouvé le meilleur avec l'EFT et la Psychologie Energétique. L'EFT a sauvé ma vie et peut sauver la vôtre.

La neuroscience commence tout juste à comprendre comment fonctionne l'EFT pour guérir les effets du SSPT sur le cerveau. Pourtant, la quantité d'histoires en présentant la preuve et le succès est massive. Pour constater les résultats obtenus par d'autres vétérans avec l'EFT, vous pouvez visiter le site sur les Techniques de Libération Emotionnelle www.emofree.com (en anglais) ou le site de Sue Hannibal (www.guidedhealing.com). Un livre récent « La Promesse de la Psychologie Energétique » par Feinstein, Craig, Eden explique en détails la théorie et la pratique de l'EFT. Dans le livre, on peut trouver des photographies des scans du cerveau effectués au long du traitement qui démontrent les changements dans l'activité du cerveau. On peut également les voir dans « Un résumé sur la recherche en Psychologie Energétique » à l'adresse <http://tinyurl.com/f4q2j> par David Feinstein à la page 6 (les couleurs passent du rose-rouge au bleu au fur et à mesure du traitement).

Si vous avez été victime de maltraitance physique ou émotionnelle, viol, opération, accidents, ouragans, tornades, guerre et autres et que vous n'êtes plus le même depuis cette expérience, vous souffrez vraisemblablement de SSPT accompagné de dépression et anxiété. On les trouve souvent ensemble. Il ne s'agit pas d'une situation désespérée. La Psychologie Energétique offre un soulagement significatif là où d'autres techniques ont échoué. Des praticiens EFT qualifiés abondent dans le monde entier et ils peuvent vous aider à guérir.

Tom Porpiglia, praticien EFT-ADV, fondateur de Life Script Counseling Services est un vétéran du Vietnam et aide médico-psychologique exerçant dans un cabinet privé à Rochester, dans l'état de New York. Son site web : www.lifescryptcounseling.com

Traduction Louis Szabo (praticien EFT)

<http://eftfrance.spaces.live.com/>

Remarque : il est étonnant de voir le peu de pages consacrées au sujet en France sur Internet (chez nos cousins canadiens, c'est différent); vraisemblablement, le SSPT, concernant les soldats français, c'est comme l'histoire du nuage de Tchernobyl qui a gentiment fait le tour des frontières...