



© Carole Magnouac

## 3 questions à... Célia Rombaut

Célia Rombaut est thérapeute spécialisée dans l'intégration de la mémoire traumatique et dans l'éveil de la sexualité féminine.

### *Les Couches de l'oignon*

**1** Qu'est-ce qu'un événement traumatique et quelles conséquences peut-il avoir dans la vie des personnes qu'il touche ?

*Célia Rombaut* : Un événement est traumatique à partir du moment où la personne ne peut pas y faire face. Son cerveau disjoncte pour la protéger et alors elle en devient "spectatrice". La personne est coupée de ses sensations,

de ses émotions et l'épisode n'est pas enregistré dans sa mémoire autobiographique. C'est ce que l'on appelle la "dissociation traumatique". Elle n'a plus accès à l'ensemble des sensations et la conscience d'elle-même qui fait qu'elle se sent pleinement vivante. Parallèlement, le corps qui n'a pas reçu l'information que l'événement est terminé continue d'envoyer des

« C'est fondamental d'être accompagné par des professionnels spécialisés dans l'intégration des traumatismes, afin de mettre de la lumière sur les fonctionnements qui découlent du trauma. »

signaux de détresse générant une anxiété généralisée. Stocké hors du temps dans la mémoire émotionnelle, ce qui s'est produit peut se réactiver et la personne est inondée par la terreur et la panique.

**2** Comment se sentir moins seul face aux séquelles physiques et psychiques induites par ce type d'épisode bouleversant ?

La première chose, c'est la compréhension. Cela permet de sentir que les difficultés rencontrées par la personne sont les conséquences d'événements traumatiques, que d'autres personnes y sont confrontées et qu'il est possible d'en guérir. Les groupes de parole bienveillants permettent d'être entendu et de transformer la honte très souvent liée à ce type d'événement. C'est fondamental d'être accompagné par des professionnels spécialisés dans l'intégration des traumatismes, afin de mettre de la lumière sur les fonctionnements qui découlent du trauma et aussi pour éviter que les personnes déclenchent leurs réactions traumatiques en racontant leur histoire. Parfois, quand la période précoce de la vie est traumatique, le partage dans un groupe peut être confrontant et l'accompagnement individuel est la première voie pour recevoir du soutien.

Dans tous les cas, cette étape est, à mon sens, nécessaire.

**3** Malgré le temps que nécessitent toutes reconstructions, votre ouvrage offre un horizon plein d'espoir. De quelle manière garder confiance en la guérison quand le travail de mise en lumière semble parfois si long aux victimes souvent pétries de peurs ?

Tout processus d'intégration en profondeur fonctionne par couches. En prouvant au corps que le temps a passé et que l'événement traumatique est terminé, une couche de fragments traumatiques va pouvoir émerger et cela sera vécu par la personne sans que son corps n'ait besoin d'enclencher les réactions de défenses archaïques pour s'en protéger. Cette phase de consolidation donne une expérience de stabilité et de solidité qui sera ensuite ébranlée par les nouveaux fragments traumatiques prêts à être intégrés. Cela peut donner l'impression d'un processus sans fin. C'est alors que j'aime parler de l'image de la roue qui avance. Si la partie haute de la roue représente les moments d'ancrage et de bien-être et que la partie basse évoque les moments d'activation et de déstabilisation, la roue ne cesse d'avancer. Je souhaite offrir un immense encouragement ! Le chemin est long mais il en vaut vraiment la peine ! ≈

Propos recueillis par Lara Turiaf