

# **Surmonter les traumatismes de l'enfance**



MON CAHIER D'ACCOMPAGNEMENT

# **Surmonter les traumatismes de l'enfance**

HELEN KENNERLEY

*Préface de Stéphane Rusinek*

DUNOD

Cet ouvrage a été publié sous le titre  
*Overcoming Childhood Trauma*  
by Constable and Robinson  
© 2000 by Helen Kennerley

Une première édition de l'ouvrage est parue  
en 2007 sous la marque InterEditions

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour



les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).

© Dunod, 2014

5, rue Laromiguière, 75005 Paris  
www.dunod.com

ISBN 978-2-10-071304-2

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

# Sommaire

<b>Préface</b> .....	VII
<b>Introduction</b> .....	1

## **Partie 1** **Bien identifier son problème**

<b>Chapitre 1</b>	<b>Que signifie l'expression « traumatisme d'enfance » ?....</b>	10
<b>Chapitre 2</b>	<b>Quels sont les problèmes liés au traumatisme d'enfance ?</b>	18
<b>Chapitre 3</b>	<b>Guérir du traumatisme d'enfance .....</b>	30
<b>Chapitre 4</b>	<b>Comment se développent les problèmes .....</b>	38
<b>Chapitre 5</b>	<b>Ce qui entretient un problème : les cinq éléments .....</b>	48
<b>Chapitre 6</b>	<b>Placer vos difficultés dans leur contexte .....</b>	58
<b>Chapitre 7</b>	<b>Comment les TCC peuvent vous aider.....</b>	68

## **Partie 2** **Les bonnes solutions pour faire face et changer**

<b>Chapitre 8</b>	<b>Les obstacles à la guérison .....</b>	78
<b>Chapitre 9</b>	<b>Décider ce que vous souhaitez .....</b>	86

Chapitre 10	<b>Acquérir les compétences vous permettant de faire face ..</b>	92
Chapitre 11	<b>Réagir aux souvenirs douloureux.....</b>	102
Chapitre 12	<b>Travailler sur votre image de soi et votre protection de soi</b>	112
Chapitre 13	<b>Acquérir une perspective équilibrée .....</b>	122

### Partie 3

#### « Mais, je... ». Réussir à surmonter son problème essentiel

Chapitre 14	<b>Se libérer de l'auto-accusation .....</b>	144
Chapitre 15	<b>Ressentir et gérer la colère.....</b>	154
Chapitre 16	<b>Choisir de s'exprimer ou de se confronter à quelqu'un ....</b>	166
Chapitre 17	<b>Communiquer avec votre famille.....</b>	174
Chapitre 18	<b>S'ouvrir aux autres .....</b>	184
Chapitre 19	<b>Gérer les difficultés sexuelles .....</b>	196
Chapitre 20	<b>Réfléchir aux pertes.....</b>	208
Chapitre 21	<b>Prendre soin de vous à partir de maintenant .....</b>	212
Chapitre 22	<b>Poursuivre le travail.....</b>	224
<b>Épilogue .....</b>		229
<b>Annexe .....</b>		230

# Préface

Stéphane Rusinek<sup>1</sup>

**C'**EST UNE ÉVIDENCE de dire que l'on se construit doucement depuis l'enfance, par interaction avec les autres, en vivant certains événements. Mais lorsque l'on dit cela, on imagine des événements plutôt heureux ou au pire quelques pleurs à la fin d'une bagarre quand on rentre chez soi avec une chemise déchirée. Mais les événements qui nous construisent ne sont pas tous aussi simples et certains restent à jamais gravés dans notre mémoire, chargés de bien plus d'émotion. Pourtant, ils sont bien loin et si nous ne pouvons les oublier, nous avons pu au moins nous y habituer, faire comme si, ne plus y penser. C'est vrai, pour la plupart d'entre nous, pour la plupart des événements. Mais malheureusement parmi nous, certains connaissent des souvenirs qui les torturent encore bien des années après. Ceux-là sont peut-être plus sensibles, ou les événements qu'ils ont vécus sont bien plus difficiles. Ceux-là souffrent de penser, de voir chaque jour des éléments qui leur font se rappeler les traumatismes de leur enfance.

C'est cette souffrance que l'auteur de ce livre propose de réduire, de faire disparaître, en travaillant sur ses causes, mais non pas ses causes passées car elles sont bien trop loin, mais ses causes actuelles. Les causes actuelles de la souffrance : une façon de penser, une impossibilité de pardonner, presque un désir pathologique de se souvenir car l'on sait qu'une partie de nous-même se trouve dans le traumatisme.

La lecture de ce livre permettra à beaucoup de cheminer vers une découverte de soi-même et de ses habitudes de penser, de vie, de comportements qui font que des souvenirs ne peuvent être évacués, transformés, pour devenir des souvenirs comme les autres... ceux auxquels on peut penser sans trop le regretter.

Pour ce cheminement, l'auteur s'appuie sur des techniques de Thérapie Cognitive et Comportementale validées depuis des années qui permettent aux patients qu'ils rencontrent de se reconstruire, de recommencer autrement.

---

1. Professeur de psychologie à l'université de Lille III.

Depuis plusieurs décennies qu'elles existent, les Thérapies Cognitives et Comportementales (TCC) ont largement fait preuve, expérimentalement et cliniquement, de leur efficacité pour la plupart des psychopathologies, mais aussi dans l'accompagnement quotidien des individus, dans l'amélioration de leur qualité de vie. Ce sont les thérapies que l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande, plutôt que toutes les autres, dans les nombreux cas de troubles de l'humeur comme la dépression ou l'anxiété, et le dernier rapport français de l'INSERM sur l'efficacité de psychothérapies, commandé par le ministère de la santé, en arrive aux mêmes conclusions.

Ces TCC sont pratiquées par des médecins psychiatres et des psychologues qui ont reçu une formation poussée, bien souvent de plusieurs années après avoir obtenu leur diplôme de praticiens, dans l'analyse du comportement et la mise en œuvre de techniques simples mais efficaces pour traiter les pathologies. Elles sont pratiquées majoritairement dans de nombreux pays en Europe et à travers le monde. En France, elles prennent de plus en plus de place dans la pratique institutionnelle et les consultations privées. On retrouve aussi les TCC dans de nombreuses actions qui ne visent qu'à l'amélioration de la qualité de vie, dans les entreprises ou les écoles par exemple.

Suivre une TCC, pour une personne, c'est s'engager dans un travail à plusieurs niveaux. D'abord, comprendre rapidement quel est réellement son problème, quelles sont les situations qui favorisent l'apparition des symptômes, des émotions négatives. Ensuite, acquérir en quelques séances, quelques semaines, des « outils » pour changer les comportements, les émotions et les pensées qui lui pourrissent la vie, handicapent ses relations aux autres, l'empêchent de travailler, de faire ce qui lui plaît. Enfin, c'est apprendre, dans un dernier temps, dont la durée peut varier, à consolider ses nouveaux apprentissages, sa nouvelle façon d'être, à accepter d'aller mieux sans toujours ressasser les mêmes choses qui la démoralisent, sans croire qu'à chaque nouvelle difficulté elle va rechuter.

Les TCC centrent leur action sur les trois principales composantes de tout événement vécu ou à vivre : le comportement, les pensées (cognition) et les émotions. Elles permettent d'agir sur l'une ou l'autre de ces composantes en sachant que cette action aura des répercussions positives sur les deux autres. Elles s'intéressent au vécu présent et à l'avenir, sans toutefois oublier que la personne que nous sommes s'est construite doucement au fil du temps, événement par événement, apprentissage par apprentissage... avec certaines fois des événements et des apprentissages bien douloureux.

Les TCC proposent pour chaque problème divers outils et méthodes parmi lesquels chacun peut choisir sa voie en fonction de ce qu'il préfère, de ce qu'il accepte le mieux, de ce qui lui semble être le plus efficace. Il s'agit, comme ce livre le propose pour surmonter les traumatismes de son enfance, de prendre conscience des clés du problème et des manières d'en venir à bout.



# Introduction

## UN GUIDE POUR VOUS AIDER

Les gens qui ont souffert de traumatismes dans l'enfance n'auront pas tous des problèmes importants à l'âge adulte, mais beaucoup lutteront pour affronter un passé de blessure et d'abus. Certains recherchent activement des conseils pour les aider à faire face aux conséquences psychologiques d'avoir été maltraités comme enfant, alors que d'autres y parviennent seuls.

Ce livre présente un programme de rétablissement qui a déjà aidé beaucoup de personnes confrontées à des problèmes émotionnels et relationnels. Il est basé sur les principes de la thérapie cognitivo-comportementale, décrits dans la première partie. Dans notre pratique clinique, au cours des années 1980 et 1990, un nombre croissant d'hommes et de femmes ont demandé de l'aide pour faire face aux séquelles d'une enfance meurtrie. Pour certains, la maltraitance avait été psychologique, sous forme de cruauté verbale et de négligence ; pour d'autres, la blessure avait été physique ou sexuelle. Les difficultés auxquelles nos clients faisaient face différaient d'une personne à l'autre : certains éprouvaient des problèmes d'humeur, d'autres des difficultés relationnelles, d'autres encore ressentaient une faible estime de soi ou un trouble persistant du comportement alimentaire. Certains estimaient que leur vie quotidienne était très affectée, d'autres paraissaient n'être handicapés que de temps en temps.

Avec des collègues, j'ai proposé une thérapie cognitivo-comportementale à des survivants<sup>1</sup> de maltraitance enfantine et, au fil des ans, des clients nous ont fait des commentaires sur notre approche. Nous avons écouté ces remarques et les avons utilisées pour améliorer notre programme. Nous avons ainsi mis au point une approche destinée à vaincre le traumatisme d'enfance, basée sur les principes de la thérapie cognitive et orientée par ceux qui ont dû faire face à leur passé traumatique. Au départ, l'approche était uniquement offerte dans un contexte clinique, sous la conduite d'un thérapeute ; mais aujourd'hui, ses principes et sa structure ont été adaptés pour ce manuel à usage personnel.

Nous savons que certains survivants auront besoin de soutien professionnel pour les aider à vaincre un traumatisme d'enfance, mais beaucoup pourront avancer en utilisant cet ouvrage.

---

1. Pour l'explication de l'usage de ce terme par l'auteur, plutôt que du mot « victime », voir le chapitre 22.

Ceux d'entre vous qui décident de faire appel à un professionnel tireront aussi profit de ce livre en découvrant des informations sur la psychologie de la maltraitance enfantine et sur les compétences essentielles permettant de faire face.

Les survivants de traumatisme peuvent souffrir de multiples difficultés à l'âge adulte mais, quels que soient les problèmes auxquels vous êtes confronté, ce livre vise à vous aider à faire face aux conséquences désagréables d'avoir été maltraité dans votre enfance. Des hommes et des femmes guérissent de l'héritage d'une enfance traumatique, certains plus rapidement que d'autres, certains avec des reculs le long du chemin, mais la lutte pour vaincre les difficultés du passé vaut l'effort.

### COMMENT TIRER LE MEILLEUR PARTI DE CE LIVRE

Cet ouvrage a été écrit pour aider les survivants de traumatisme d'enfance à réaliser les changements qui les aideront ensuite à acquérir du contrôle sur des problèmes fréquents chez eux. Il décrit un programme progressif qui vous encourage à acquérir de manière méthodique les compétences nécessaires pour guérir. Vous pourrez à tout moment « faire une pause » dans vos progrès.

Les étapes de la guérison sont décrites dans la table des matières du livre. Ceci peut ressembler à un programme scolaire, mais que cela ne vous rebute pas. Le contenu et l'ordre des thèmes de ce programme suivent un parcours naturel et vous pouvez ainsi graduellement vous appuyer sur vos progrès pour continuer. D'une certaine manière, vous ressemblerez à un étudiant. D'abord, vous découvrirez la théorie (première partie) et les compétences fondamentales permettant de faire face (deuxième partie). Une fois que vous serez familiarisé avec ces éléments de base, vous pourrez aborder les thèmes majeurs (troisième partie). Vous serez invité à mettre en pratique ce que vous apprenez, comme lorsqu'un étudiant en linguistique pratique la conversation ou lorsqu'un étudiant en musique joue d'un instrument.

Comme un étudiant, vous trouverez utile d'écrire vos objectifs, vos progrès ainsi que les exercices suggérés dans ce livre. Ayez donc un carnet ou un dossier où vous pourrez rassembler vos notes et remarques. De cette façon, vous oublierez moins de choses et vous pourrez faire plus facilement le bilan de vos progrès.

La première partie de ce livre vous fournira les informations dont vous avez besoin pour mieux comprendre ce qu'est le traumatisme d'enfance : sa description, sa fréquence, les difficultés qu'il peut entraîner et surtout la façon dont vous pouvez commencer à vaincre ces dernières. Afin d'utiliser ce livre, vous aurez besoin de connaître la manière dont ces problèmes se développent et comment les techniques cognitivo-comportementales peuvent

vous aider ; tout cela est donc également présenté dans la première partie. Vous pourrez ainsi comprendre comment *vos* difficultés spécifiques surviennent et comment *vous* pouvez utiliser les techniques cognitivo-comportementales pour vous aider vous-même.

D'une certaine manière, la première partie (et certains aspects de la deuxième) sont semblables au manuel d'utilisation qui accompagne le téléviseur qu'on achète. De même que ce manuel technique contient les informations permettant de profiter au mieux de votre télévision, le début du livre vous aidera à comprendre et à tirer le meilleur parti de ce programme de rétablissement. Il peut être tentant d'ignorer un manuel et de commencer à avancer par essais et erreurs. Une telle approche vous fera avancer, mais vous ne connaîtrez pas toutes les possibilités de votre télévision, et si quelque chose fonctionne mal, vous ne saurez peut-être pas résoudre le problème. De plus, si vous n'avez pas lu le manuel, vous risquez de faire de graves erreurs. Aussi, lisez les premières parties de ce livre afin de vous trouver en bonne position.

La deuxième partie présente le guide pratique plus en détail, en se concentrant sur la préparation au changement. Vous apprendrez des compétences essentielles de gestion de l'humeur et du stress, et vous commencerez à construire votre estime de soi et à prendre soin de vous, tout en comprenant mieux vos difficultés. Vous découvrirez aussi des moyens de vous souvenir du passé sans qu'il vous submerge. Ceci est une partie très importante du livre. Ce n'est pas seulement la base du reste de l'ouvrage, c'est également un filet de sécurité, un ensemble de stratégies destinées à faire face qui limiteront le risque de retours en arrière. J'aimerais vous encourager à bien étudier cette section avant d'aborder la troisième partie.

La troisième partie aborde des thèmes pertinents pour les survivants de maltraitance, tels que se confronter au sentiment de culpabilité, gérer la colère, résoudre les problèmes relationnels et les difficultés sexuelles. Le dernier chapitre de cette partie décrit la façon dont vous pouvez continuer à vous aider vous-même à long terme.

Le programme complet est très « actif ». En effet, on vous demandera d'entreprendre un projet, et ce projet est votre guérison. On vous demandera de lire des passages, de faire des exercices et de poursuivre le travail entre les temps de lecture de l'ouvrage. Vous devrez rédiger un journal personnel, suivre des conseils pratiques pour faire face aux situations difficiles et faire des exercices pour vous relaxer. Nous savons, grâce aux recherches effectuées, que la partie « active » de la thérapie cognitivo-comportementale contribue à son efficacité ; il est donc important de consacrer des efforts à cette facette pratique de la guérison. Cela dit, il est également important que vous vous sentiez libre de décider quels exercices particuliers du livre vous seront utiles, et quel temps vous leur consacrerez. Si un exercice est difficile, vous pouvez choisir de le laisser et de le reprendre plus tard quand vous vous sentirez plus solide. Ne vous mettez pas la pression inutilement.

Certains lecteurs peuvent n'utiliser que les premières parties du livre : c'est bien. La première partie augmentera votre compréhension des facettes et de l'impact du traumatisme d'enfance, ce qui peut être thérapeutique en soi. Mais cela peut aussi être déstabilisant et vous pouvez décider de laisser le livre de côté tout en réfléchissant à ce que vous avez appris. Les parties 1 et 2 peuvent aider suffisamment certains lecteurs pour qu'ils puissent choisir de ne pas aller immédiatement à la troisième partie, voire ne pas la lire du tout. Certains lecteurs préféreront aborder une partie du programme de rétablissement, faire une pause pendant quelque temps, puis revenir quelques semaines ou quelques mois plus tard. La chose la plus utile que vous puissiez faire pour vous-même est d'utiliser le programme avec douceur : n'allez pas plus vite que cela ne vous est utile, prenez des pauses quand c'est nécessaire et acceptez que le stress et les tensions dans votre vie influencent votre rythme de rétablissement.



# **Partie 1**

**Bien identifier  
son problème**

Chapitre 1	<b>Que signifie l'expression « traumatisme d'enfance » ? ..</b>	10
Chapitre 2	<b>Quels sont les problèmes liés au traumatisme d'enfance ?</b>	18
Chapitre 3	<b>Guérir du traumatisme d'enfance.....</b>	30
Chapitre 4	<b>Comment se développent les problèmes.....</b>	38
Chapitre 5	<b>Ce qui entretient un problème : les cinq éléments.....</b>	48
Chapitre 6	<b>Placer vos difficultés dans leur contexte.....</b>	58
Chapitre 7	<b>Comment les TCC peuvent vous aider.....</b>	68

**L'**OBJECTIF DE LA PREMIÈRE PARTIE de ce livre est de fournir des éléments d'explication car la victoire sur le traumatisme d'enfance commence par une meilleure compréhension de celui-ci et des moyens d'affronter une histoire personnelle traumatique.

Cette partie du livre commence par examiner ce que nous voulons dire en utilisant le terme « traumatisme d'enfance ». Il décrit également les problèmes liés à un traumatisme passé et il présente différentes voies de guérison.

La première partie explique comment chacun de nous développe des problèmes. Ceci vous aidera à comprendre pourquoi *vous* luttez contre certaines difficultés. Enfin, le dernier chapitre de cette partie présente la manière dont vous pouvez utiliser la thérapie cognitivo-comportementale pour gérer ces difficultés.

Essayez de ne pas lire trop vite ou superficiellement cette partie du livre ; le temps que vous lui consacrez ne sera pas du temps perdu. Cette partie vous aidera en effet à replacer les difficultés dans leur contexte et à voir un chemin s'ouvrir devant vous. Vous pouvez décider ensuite si vous vous sentez prêt ou non à aborder la seconde partie.





# Chapitre 1

**Que signifie l'expression  
« traumatisme  
d'enfance » ?**

## SOMMAIRE

Définir le traumatisme et la maltraitance .....	<b>12</b>
Comment pouvez-vous reconnaître la maltraitance ? .....	<b>13</b>
La maltraitance enfantine est-elle fréquente ? .....	<b>15</b>