ON FAIT QUOI ALORS ?

COMMENCER PETIT



Comme notre énergie est souvent limitée, cette-dernière doit être conservée pour des actions concrètes, basiques et facilement réalisables dans un premier temps.

Exemples : apprendre à vivre avec ses émotions et les objectifs de notre vie quotidienne, plutôt que de commencer direct par s'attaquer aux souvenirs traumatiques (parce que là on aura besoin de beaucoup plus d'énergie mentale), ou encore travailler à réduire notre niveau de stress et d'épuisement, apprendre à se reposer et à se détendre, avoir une "*bonne*" hygiène de sommeil, etc

LE SYSTÈME DE SANTÉ ACTUEL N'EST PAS CONÇU POUR LES VICTIMES DE VIOLENCES DANS L'ENFANCE

13 ANS D'ERRANCE THÉRAPEUTIQUE EN MOYENNE POUR LES PERSONNES VICTIMES DE VIOLENCES DANS L'ENFANCE



QUELQUES CHIFFRES QUI FONT UN PEU BADER

10 MILLIARDS D'EUROS

Chaque année, les agresseurs qui commettent des violences sexuelles contre les enfants coûtent au moins 9,7 milliards d'euros à la société (CIIVISE, 2023).

Ce que coûtent les agresseurs chaque année à la société

6,7 MILLIARDS D'EUROS

Le coût extrêmement élevé des conséquences à long terme sur la santé des victimes représente 69,2% du coût total annuel des violences sexuelles faites aux enfants, soit 6,7 milliards d'euros par an. Seule la délivrance de soins spécialisés du psychotraumatisme permettra de réduire ce coût (CIIVISE, 2023).

20 000€

C'est ce que dépensent en moyenne les personnes victimes de violences sexuelles dans l'enfance pour se reconstruire, entre soins psychologiques et somatiques, errance thérapeutique.

LA TRIPLE PEINE

1. On est victime de violence dans l'enfance
2. On est traumatisé·e
3. On doit **financer nous-mêmes** notre parcours de soin et de rétablissement (on doit payer pour se rétablir de dégâts dont on n'est pas responsables)

BIBLIOGRAPHIE ET RESSOURCES

- Nijenhuis, E., Steele, K. (2024). Chapitre 12 : Encourager les actions adaptées. Dans *Le soi hanté. Dissociation structurelle et traitement de la traumatisation chronique.* Éditions Deboeck. (p.287 à 295)
- Rapport de la CIIVISE (Commission Indépendante sur l'Inceste et les Violences Sexuelles faites aux Enfants) (2023) https://www.ciivise.fr/le-rapport-public-de-2023
- Vidéo de la Maison des Maternelles - France Télévisions (2026). *Ce que coûte les soins aux victimes de violences sexuelles dans l'enfance* https://www.youtube.com/watch?v=GSEUKnS21j0
- De nombreuses ressources disponibles sur mon site internet : https://www.annetteberthon.fr/ressources



LE COÛT DES TRAUMAS

POURQUOI LES PERSONNES TRAUMATISÉES SONT TOUT LE TEMPS SI FATIGUÉES ?



ANNETTE BERTHON - PSYCHOPRATICIENNE (2026)
annetteberthon.fr

CONTEXTE

En tant que survivant·es, on se retrouve souvent en difficultés à la fois pour intégrer notre histoire traumatique et aussi pour "*bien*" fonctionner dans la vie quotidienne.

Au même titre qu'un budget équilibré est souhaitable pour avoir une stabilité et une sécurité financière,



on peut imaginer de manière analogue une Banque De la Psyché (BDP), dans laquelle on peut travailler avec le budget psychique dont on dispose.



Comme au casino, on peut imaginer qu'on dispose de jetons qui représentent notre compte bancaire psychique. Chaque action peut nous faire perdre des jetons de santé mentale, ou au contraire nous en faire gagner.

Problème ? Avant de dépenser de l'argent, il faut en avoir à la banque. Or, avec un vécu de traumatisation complexe, on se retrouve souvent ~~(tout le temps)~~ à vivre en déficit, à découvert, en dette psychique. Les moments d'énergie, de bien-être, et de répit sont rares.

La bonne nouvelle, c'est qu'on peut apprendre à gérer son budget psychique, à gérer son énergie mentale et surtout à réduire les dépenses, en somme, faire des économies psychiques.

LE TRAUMA EST UN FACTEUR DE PRÉCARITÉ PHYSIQUE, PSYCHIQUE, ÉMOTIONNELLE, COMPORTEMENTALE, RELATIONNELLE, MATÉRIELLE

POURQUOI LES PERSONNES TRAUMATISÉES SONT TOUT LE TEMPS SI FATIGUÉES ?

Liste en vrac et non exhaustive de ce qui nous coûte / nous épuise

LE MANQUE DE SÉCURITÉ

Physique, émotionnelle, matérielle

LES RELATIONS À GÉRER

SUBIR ENCORE DES VIOLENCES / ÊTRE TOUJOURS EN LIEN AVEC DES PERSONNES MALTRAITANTES

LES SOUCIS DE LA VIE DE TOUS LES JOURS

LA VIE QUOTIDIENNE

LE TRAVAIL POUR LEQUEL ON EST PAYÉ·E OU PAS (BÉNÉVOLAT)

LE MODE DE VIE CHAOTIQUE

NOS SYMPTÔMES

LE TRAVAIL THÉRAPEUTIQUE

Le travail thérapeutique représente un coût psychique (un engagement et un investissement important, cela peut être très éprouvant) et matériel

LES CRISES

LES RECHUTES

LES RÉACTIVATIONS TRAUMATIQUES

LA HONTE ET LA CULPABILITÉ

L'HYPERACTIVATION ET/OU L'HYPOACTIVATION PHYSIOLOGIQUE CHRONIQUE

L'ÉVITEMENT EXPÉRIENTIEL / LES PHOBIES DISSOCIATIVES

LE MASKING

(faire genre d'être une personne qu'on n'est pas, camoufler ses difficultés, ne pas prendre en compte ses limites)

LA PSYCHOPHOBIE ET LE VALIDISME

LA SURADAPTATION

LA MÉDICATION

(penser à prendre son traitement, penser à aller à la pharmacie quand on en a presque plus, effets secondaires des traitements)

L'AUTO-STIGMATISATION

(psychophobie et validisme intériorisé)

L'ERRANCE THÉRAPEUTIQUE ET DIAGNOSTIQUE

LA VIOLENCE INSTITUTIONNELLE

TRAUMAS IATROGÈNES / VICTIMISATION SECONDAIRE / RE-TRAUMATISATION

Tutorial : LES TUTOS DE NENETTE : "COMMENT GÉRER SES FINANCES PSYCHIQUES" ?

1.AUGMENTER LES RENTRÉES / LES REVENUS

D'énergie mentale et/ou physique

2.RÉDUIRE / DIMINUER OU ÉLIMINER LES DÉPENSES SUPERFLUES

D'énergie mentale et/ou physique

3.RÉDUIRE ET ÉLIMINER LES DETTES

Finir, clôturer des actions majeures qui ne sont pas terminées (action physique, émotionnelle, relationnelle, tâche de la vie quotidienne = terminer un cycle d'action, s'occuper des "*affaires qui traînent*")

4.GÉRER LES REVENUS DISPONIBLES COMME ON PEUT

Choisir des actions, comportements, relations plus adaptées et plus saines pour nous (moins énergivores, moins délétères) et les développer.

ON A BESOIN D'AVOIR DE L'ÉNERGIE MENTALE DISPONIBLE POUR POUVOIR S'EN SERVIR, SINON ON VIT SUR NOS RÉSERVES, SUR NOTRE DÉCOUVERT, ET ON S'ÉPUISE ENCORE PLUS

Nous sommes nombreux·ses à être épuisé·es et à continuer de nous épuiser sans cesse encore plus. Si on prend cette fois-ci l'analogie de la voiture, même quand on est sur la réserve, on continue quand même de rouler. On épuise notre énergie par un excès de travail, d'activité, ou encore de soins compulsifs apporté aux autres. Comme si le repos ou l'autocompassion étaient notre kryptonite.

