

## CERTAINES PHOBIES APPARAISSENT SANS SOUVENIR DE TRAUMATISME

Certaines personnes développent des troubles (anxiété, dépression, troubles dissociatifs, difficultés relationnelles, symptômes de stress post-traumatique, etc.) **sans avoir le souvenir conscient d'un traumatisme identifiable.**

Il y a plusieurs raisons possibles :

### LES TRAUMATISMES PRÉCOCES DE LA PETITE ENFANCE

Avant 3–4 ans, le cerveau ne forme pas de souvenirs autobiographiques comme plus tard. Un événement très stressant peut laisser une **trace émotionnelle et corporelle** sans souvenir narratif clair.

On peut donc ressentir :

- Une peur intense dans certaines situations,
- Des réactions disproportionnées,
- Un mal-être diffus,  
**sans savoir « pourquoi ».**

### LES TRAUMATISMES “INVISIBLES”

Tout traumatisme n'est pas un événement spectaculaire.

Par exemple :

- Négligence émotionnelle,
- Climat familial instable,
- Critiques constantes,
- Imprévisibilité,
- Insécurité affective chronique.

Ce sont des expériences répétées, parfois normalisées, qui ne sont pas toujours identifiées comme « traumatiques » mais qui marquent profondément.

### LES MÉCANISMES DE PROTECTION DU CERVEAU

Face à un événement très difficile, le cerveau peut :

- Dissocier,
- Fragmenter le souvenir,
- Rendre l'accès au souvenir difficile.

Ce n'est pas forcément un « refoulement total », mais parfois des souvenirs flous, morcelés, ou accessibles seulement via des sensations.

## LA VULNÉRABILITÉ BIOLOGIQUE

Certaines personnes ont une sensibilité accrue du système nerveux :

- Tempérament anxieux,
- Hypersensibilité,
- Terrain génétique.

Dans ces cas, il peut ne pas y avoir de traumatisme spécifique, mais une **réactivité élevée au stress**.

## LE STRESS CHRONIQUE NON IDENTIFIÉ

Un contexte prolongé de stress (pression scolaire, isolement, harcèlement léger mais constant, responsabilités précoces, etc.) peut produire des effets similaires à un traumatisme.

## POINT IMPORTANT

Ne pas avoir de souvenir clair **ne signifie pas** :

- Que “ce n’est pas réel”,
- Que “tu inventes”,
- Ou qu’il faut absolument retrouver un souvenir caché.

Parfois il n’y a pas d’événement unique.

Parfois il y en a un, mais l’objectif thérapeutique n’est pas forcément de “le retrouver”, mais de réguler le présent.