



Trauma et Boussole Intérieure

Une exploration du sens, de la direction intérieure et du chemin vers la réintégration

Le GPS Intérieur

Imagine que tu es au volant, avec un GPS devant toi.

Dans un monde à peu près sain, ce GPS intérieur, c'est ton **sens de la direction** : non seulement il te dit où tu es, mais en plus il te permet de choisir où tu vas.

Ainsi, ton corps, tes émotions et ta pensée coopèrent pour te ramener, encore et encore, vers ta route unique.

La boussole selon Karla McLaren

Une boussole interne qui te ramène à ton **chemin le plus vrai** — là où corps, émotions et pensée s'alignent dans une direction authentique et vivante.



Quand le GPS est Flou

Même sans grand traumatisme, beaucoup d'entre nous roulent avec un GPS un peu brouillé.

Suivre les panneaux des autres

Les « **il faut** », les « **tu dois** », les « **je suis obligé de** » — autant de directions imposées de l'extérieur qui remplacent la voix intérieure.

S'anesthésier dans la distraction

La performance, la spiritualité déconnectée, la distraction permanente — ce que McLaren décrit comme des **cultures basées sur l'évitement et la dissociation de fond**.

Avancer sans sentir le sens

On avance, mais sans vraiment sentir le sens de sa vie. Heureusement, quand le GPS n'a pas été fracassé, un **travail émotionnel et corporel** peut souvent suffire à recalculer l'itinéraire.

Quand le Trauma Fracasse la Boussole

Une initiation inachevée

Le trauma, explique McLaren, fonctionne comme une **initiation qui s'arrête au milieu du chemin** : on est arraché au monde connu, plongé dans l'horreur, mais on n'est jamais ramené, reconnu ni accompagné comme un être transformé.

Le recalcul permanent

La boussole intérieure **ne sait plus où est le nord** : la personne reste coincée en recalcul permanent, dans la dissociation, les flashes, la perte de puissance et de sens — sans pouvoir utiliser ses émotions comme boussole.



Quand Quelqu'un Prend la Main sur la Boussole

Dans les abus rituels et le contrôle mental extrême décrits par **Alexandre Lebreton**, quelqu'un ne fait pas que casser la boussole : il prend la main dessus.

Le système inversé


Par la terreur, la répétition et la dissociation, le système d'auto-protection est **inversé** : l'agresseur devient à la fois le danger et le seul sauveur possible.

L'attachement traumatique

Ce que **Judith Herman** appelle l'attachement traumatique ou syndrome de Stockholm — un lien paradoxal forgé dans la terreur même.

L'empreinte neurologique

Chez l'enfant, cela s'inscrit au cœur du développement du cerveau : la grande **plasticité neuronale** fait que les circuits se construisent autour du trauma, jusqu'à une véritable addiction au mécanisme dissociatif.

 L'état de transe naturelle des premières années rend l'enfant particulièrement vulnérable à ces inscriptions profondes dans les circuits cérébraux.


La Déconnexion au Cœur du Trauma

Le vrai noyau du trauma

Pour McLaren, le vrai noyau du trauma n'est pas seulement l'horreur de ce qui s'est passé, mais la **sensation durable de déconnexion et d'impuissance** — le fait de ne jamais atteindre ce fameux « troisième stade » où l'on comprend et intègre enfin ce qui est arrivé.

Ce qui en découle

- Des **dépressions profondes** et des vies construites autour de l'évitement
- La **dissociation chronique** comme mode de survie permanent
- Des **pensées suicidaires** — que McLaren décrit comme une émotion de la famille de la tristesse cherchant à mettre fin non pas au corps, mais aux positions intérieures qui tuent l'âme

 Cette pulsion, quand elle peut enfin être accueillie dans un psychisme ressourcé, devient un signal vers la transformation plutôt qu'une menace.

Réinstaller le GPS : Terminer le Voyage

La bonne nouvelle, c'est que pour McLaren, **le GPS peut être réinstallé** — mais pas en effaçant le trauma : en terminant enfin le voyage.



Réintégrer le village intérieur

Remettre le corps, les émotions, l'intellect et la vision à leur place respective — chacun dans son rôle naturel.



Revisiter avec des ressources

Revisiter les mémoires traumatiques **avec des ressources**, et non plus en mode survie — changer le contexte du voyage dans le passé.



Chaque émotion redevient signal

Même les émotions extrêmes redeviennent une **direction vers plus de sens** plutôt qu'un simple symptôme à faire taire.

Si tu sens que ton GPS intérieur est brouillé, ou que des chocs ont profondément dérouté le sens de ta vie, tu n'es pas cassé : tu es peut-être au milieu d'un **voyage initiatique qui n'a jamais été accompagné jusqu'au bout.**