

Traumas cumulatifs en enfance et satisfaction de vie chez les hommes victimes

Les **traumas cumulatifs en enfance (TCE)** désignent l'exposition à diverses formes de traumas interpersonnels durant l'enfance.

Par exemple :



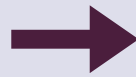
- Abus (sexuels, physiques, psychologiques)
- Négligence (physique et psychologique)
- Exposition à de la violence entre les parents
- Intimidation

Les TCE peuvent entraîner des conséquences à l'âge adulte, telles qu'une plus faible satisfaction de vie.



La satisfaction de vie

Désigne l'évaluation globale qu'une personne fait de sa vie



Indicateur clé du bien-être psychologique et reflète l'état général d'une personne

« Jusqu'à maintenant, j'ai obtenu les choses importantes que je voulais dans ma vie »

« En général, ma vie correspond de près à mes idéaux »

Selon les résultats de notre étude, deux types de difficultés découlant des TCE expliquent le lien entre les TCE et une plus faible satisfaction de vie.

1. Les difficultés identitaires

Croyances négatives concernant soi-même, telles que se percevoir comme diminué, vaincu ou sans valeur.

✦ Accompagnées de sentiments de honte, de culpabilité ou d'échec.

2. Les difficultés relationnelles

Difficultés à établir ou maintenir des relations interpersonnelles et à ressentir de la proximité émotionnelle avec les autres.

Vers une meilleure satisfaction de vie



Pour favoriser l'atteinte d'objectifs personnels et l'engagement dans des expériences enrichissantes, il est essentiel de :

- travailler le sentiment d'échec et la perception d'être sans valeur;
- prioriser la connexion aux autres.

✦ Travailler son identité et sa perception positive de soi

✦ Favoriser l'auto-compassion et la valorisation de soi

✦ Persévérer pour trouver l'aide nécessaire; vous le méritez

✦ Cultiver ses relations saines

Nos ressources d'aide psychologique
<https://cnvam.natachagodbout.com/fr/ressources>

