



Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois

Numéro 1

COMPRENDRE LES TRAUMATISMES ET LE TROUBLE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE



Autrefois appelés « traumatisme dû au bombardement », puis « épuisement au combat », ces deux troubles mal compris sont maintenant connus, depuis la guerre du Vietnam, sous les acronymes TSPT (trouble de stress post-traumatique), ESPT (état de stress post-traumatique) ou syndrome de stress post-traumatique (SSPT).

Des statistiques récentes provenant du ministère des Anciens Combattants indiquent que le TSPT est le deuxième trouble de santé mentale en importance au sein des Forces armées canadiennes, le taux d'incident ayant doublé entre 2002 et 2013. Le TSPT ne touche toutefois pas que nos soldats^{*}; toute personne ayant vécu un événement traumatisant ou qui en a été témoin peut en souffrir.

Trauma est un mot d'origine grecque qui signifie « blessure ». Bien que ce terme ne fût autrefois utilisé que pour désigner des blessures physiques, il désigne maintenant aussi les blessures émotionnelles ou psychologiques.

Un traumatisme renvoie à un choc émotionnel ou à l'ensemble des perturbations qui en résultent, alors que le TSPT est l'ensemble des symptômes et la maladie qui se développe lorsque les séquelles psychologiques du traumatisme ne disparaissent pas après un certain temps.

Qu'est-ce que le TSPT?

Le TSPT est la réaction psychologique à un événement traumatisant sur le plan émotionnel. Il peut s'agir d'une réaction à un incident ponctuel bouleversant ou à une expérience chronique ou répétée.

Exemples d'incidents ponctuels :

Accident, catastrophe naturelle, crime, chirurgie, décès ou autre événement inquiétant

Exemples d'expériences chroniques ou répétées :

Mauvais traitements ou négligence subis durant l'enfance, guerre, violence familiale

Qui est vulnérable?

Le TPSP peut toucher n'importe qui, sans égard à l'âge, au sexe ou à la race. Il se développe à la suite d'une expérience traumatisante ou d'un événement potentiellement mortel, ou du fait d'en avoir été témoin. Les membres de professions qui les exposent de façon répétée à des traumatismes et à un haut niveau de stress sont les plus vulnérables. Les personnes qui éprouvent un traumatisme dans l'enfance ou qui ont des antécédents familiaux de maladie mentale ou de toxicomanie sont également vulnérables au TSPT.



Les symptômes du TSPT On peut ressentir immédiatement les effets secondaires d'un événement traumatisant, mais un TSPT n'est diagnostiqué que lorsque les symptômes durent plus d'un mois. Les symptômes d'un TSPT sont les suivants :

La reviviscence Les personnes qui souffrent de TSPT revivent souvent l'événement traumatisant dont elles ont été victimes. Cette reviviscence peut se présenter de plusieurs façons, notamment sous forme de souvenirs bouleversants déclenchés par un rappel. Par exemple, quand un officier de combat entend une pétarade qui lui rappelle des coups de feu, ou lorsqu'une victime d'agression voit un reportage qui lui rappelle sa propre expérience. Une fois déclenchés, ces souvenirs peuvent provoquer chez la victime des réactions physiques ou émotionnelles semblables à celles qu'elle avait éprouvées pendant l'événement lui-même.

Évitement et symptômes anesthésiants Les personnes atteintes du TSPT essaient d'éviter les situations qui déclenchent des souvenirs de l'événement. Elles évitent de revenir sur le site de l'expérience traumatisante ou de revoir certaines images, réentendre certains sons ou respirer certaines odeurs. Elles peuvent cesser de regarder les émissions de télévision qui leur rappellent leur expérience.

Elles s'efforcent de réprimer leurs sentiments afin de s'anesthésier, et éprouvent ensuite de la difficulté à exprimer leurs émotions. Elles peuvent s'isoler et cesser de participer aux activités qu'elles avaient l'habitude d'aimer.

Hyperactivation Les personnes atteintes du TSPT sont souvent en état constant d'hyperactivation émotionnelle. Elles se sentent alors anormalement alertes, ce qui entraîne des troubles du sommeil, de l'irritabilité ou des difficultés de concentration. Elles peuvent se sentir constamment « sur leurs gardes » et à l'affût du moindre signe de danger. Elles ont parfois recours à des substances psychoactives pour accroître ou calmer leur excitation.

Altération émotionnelle et cognitive Un événement traumatique peut amener certaines personnes à modifier leur perception d'elles-mêmes ou du monde qui les entoure. Les personnes souffrant de TSPT peuvent s'en vouloir ou en vouloir à autrui et se dire des choses telles que « J'aurais dû en faire plus » ou « On ne peut pas se fier aux personnes en position d'autorité ». Elles sont d'humeur morose et retirent moins de plaisir des choses qu'elles aimaient autrefois.

Comment puis-je aider un être cher qui souffre de TSPT?

Les membres de la famille, les amis et autres proches de la personne atteinte de TSPT peuvent se trouver désemparés face à la situation. En effet, il est difficile de comprendre ses sautes d'humeur et son manque d'affection, qui semblent vous viser personnellement. Il se peut que vous vous sentiez vous-même frustré de devoir prendre sur vous les responsabilités que l'être cher n'est plus en mesure d'assumer. Essayez de ne pas vous sentir attaqué, et gardez à l'esprit les conseils ci-dessous à l'intention des personnes qui vivent avec un proche souffrant de TSPT.

À faire :

- Être patient
- Se renseigner sur le TSPT
- Savoir écouter
- Exprimer ses sentiments bienveillants envers la personne atteinte
- Minimiser les sources de stress à la maison
- Prévoir les déclencheurs et essayer de les éviter
- Être attentif à ses signes de stress
- Lui demander comment vous pourriez l'aider
- Lui laisser de l'espace, si elle en ressent le besoin
- La laisser vous guider quant à la nature de ses sentiments, aux responsabilités qu'elle peut assumer ou à la façon dont elle aimerait gérer son stress
- Appeler le 911, si cette personne ou vous-même êtes en danger
- Prendre du temps pour vous-même
- Se créer un réseau ou un système de soutien composé de proches dignes de confiance
- Connaître ses limites et les communiquer à votre proche, à votre famille et à tout autre aidant

À éviter :

- Faire pression sur votre proche pour le faire parler de son expérience traumatisante
- Le faire taire lorsqu'il exprime ses sentiments ou ses craintes
- Banaliser ou nier son expérience traumatisante
- Lui dire qu'il est faible parce qu'il gère mal sa maladie
- Lui offrir des conseils non sollicités
- Vous sentir personnellement visé par ses colères ou son besoin de solitude
- Vous en vouloir lorsque vous éprouvez des sentiments négatifs envers lui



Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Appelez-nous pour obtenir plus d'information, pour fixer un rendez-vous de consultation ou pour accéder à n'importe lequel des services de votre PAEF; nos représentants du service à la clientèle sont prêts à répondre à vos questions en tout temps, jour et nuit, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1-866-398-9505 | 1-800-663-1142 (Toll-Free English)

1-866-433-3305 (ATS) | 514-875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur Twitter @HomewoodSante

