

TROUBLE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE (POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER)

Qu'est-ce que le TSPT ?

(What is PTSD?)

Le trouble de stress post-traumatique (TSPT) peut survenir après avoir traversé un événement traumatisant. Un événement traumatisant est une situation horrible et effrayante dont vous êtes le témoin ou la victime. Pendant ce type d'évènement, vous pensez que votre vie ou celle d'autres personnes est en danger. Il se peut que vous ressentiez de la peur ou un sentiment d'impuissance face à l'évènement.

Quiconque a traversé un évènement mettant la vie en danger peut développer le TSPT. Ces évènements sont notamment :

- violence physique ;
- violence sexuelle, telle qu'un viol ;
- accidents graves, tels qu'un accident de voiture ;
- catastrophes naturelles, telles qu'un incendie, une tornade, des inondations ou un tremblement de terre ;
- combat ;
- traumatisme sexuel militaire ;
- attentats terroristes.

Après l'évènement, il se peut que vous réfléchissiez beaucoup à ce qui s'est passé, que vous évitiez ce qui vous rappelle l'évènement et que vous ayez des pensées négatives sur vous et sur le monde.

Quels sont les symptômes ?

(What are the symptoms?)

Après avoir traversé un évènement traumatisant, vous pouvez :

- être bouleversé(e) par des choses qui vous rappellent ce qui s'est passé ;
- avoir des cauchemars, des souvenirs intenses ou des flash-backs de l'évènement ; avoir le sentiment de revivre l'évènement ;
- éviter les lieux ou les choses qui vous rappellent ce qui s'est passé ;
- avoir des sentiments négatifs à votre égard et envers le monde ;
- avoir un émoussement des émotions ou ne plus vous intéresser à ce qui était important pour vous auparavant ;
- avoir le sentiment de toujours être en danger ;
- vous sentir anxieux (anxieuse), nerveux (nerveuse) ou irrité(e) ;
- avoir des troubles du sommeil ou être obnubilé(e) par un sujet.

Les symptômes du TSPT peuvent modifier votre comportement et votre mode de vie. Vous pouvez vous éloigner des autres, travailler constamment ou faire usage de drogues ou d'alcool. Vous éprouvez éventuellement des difficultés à entretenir des relations et vous pouvez avoir des problèmes avec votre conjoint(e) et votre famille. Vous pouvez faire une dépression. Certaines personnes souffrant de TSPT peuvent aussi avoir des crises de panique, qui se traduisent par un sentiment soudain de peur ou d'angoisse que quelque chose de terrible va leur arriver.

Les enfants peuvent aussi souffrir de TSPT. Ils peuvent présenter les symptômes suscités et des symptômes qui dépendent de leur âge. En vieillissant, leurs symptômes sont plus proches de ceux des adultes.

- Les enfants en bas âge peuvent être perturbés si leurs parents ne sont pas à proximité. Les enfants peuvent également avoir des troubles du sommeil, avoir soudain des difficultés avec l'apprentissage de la propreté ou pour aller aux toilettes.
- Les enfants qui sont dans les premières années de l'école élémentaire (entre 6 et 9 ans) peuvent reproduire le traumatisme par des jeux, des dessins ou des histoires. Ils peuvent se plaindre de problèmes physiques, devenir irritables ou agressifs. Ils peuvent développer des craintes et une angoisse dont la cause ne semble pas être l'évènement traumatisant.

Que pouvez-vous faire si vous pensez souffrir de TSPT ?

(What can you do if you think you have PTSD?)

Si vous pensez souffrir de TSPT, il est important de vous faire traiter. Le traitement peut avoir de bons résultats et un traitement précoce peut contribuer à réduire les symptômes à long terme.

Si vous pensez souffrir de TSPT :

- consultez votre médecin traitant ;
- parlez à un professionnel de la santé mentale, comme un thérapeute ;
- si vous êtes un ancien combattant, contactez Anciens Combattants Canada (Veterans Affairs Canada) ;
- parlez à un(e) ami(e) proche ou un membre de votre famille. Il ou elle pourra éventuellement vous apporter son soutien et trouver une aide ;
- parlez à un chef religieux ;
- remplissez cette fiche (https://myhealth.alberta.ca/health/_layouts/15/healthwise/media/pdf/hw/form_ug4423.pdf) et remettez-la à votre médecin.

Si vous ressentez l'envie de vous mutiler ou de faire mal à une autre personne, composez le 911, consultez votre annuaire local ou le site Internet de votre province pour trouver l'aide qui est à votre disposition dans votre région ou bien rendez-vous aux urgences d'un hôpital.

Comment le TSPT se développe-t-il ?

(How does PTSD develop?)

Toutes les personnes souffrant de TSPT ont fait l'expérience personnelle ou à travers d'autres personnes d'un évènement traumatisant, qui leur a fait penser que leur vie était en danger, leur a fait voir des horreurs et leur a donné un sentiment d'impuissance. Des émotions fortes causées par l'évènement créent des modifications dans le cerveau, pouvant entraîner le TSPT.

Les personnes qui traversent un évènement traumatisant ne développent pas nécessairement le TSPT.

On ne sait pas vraiment pourquoi certaines souffrent de TSPT et pas d'autres. La probabilité du développement du TSPT dépend de nombreux facteurs. Par exemple :

- l'intensité du traumatisme ;
- si vous avez perdu un être cher ou que vous avez été blessé(e) ;
- votre distance par rapport à l'évènement ;
- la force de votre réaction ;
- la mesure dans laquelle vous pensiez avoir la maîtrise des évènements ;
- le degré d'aide et de soutien dont vous avez bénéficié après l'évènement.

En règle générale, les symptômes de TSPT débutent peu de temps après l'évènement traumatisant, mais ils peuvent aussi survenir des mois ou des années plus tard. Ils peuvent aussi apparaître et disparaître pendant de nombreuses années. Environ la moitié des personnes qui développent le TSPT ressentiront une amélioration à un moment donné. En revanche, pour d'autres, les symptômes seront toujours présents.

Si vous présentez les symptômes du TSPT, le counseling peut vous aider. Il n'est pas nécessaire que vos symptômes entravent vos activités quotidiennes, professionnelles et vos relations. Il n'est jamais trop tard pour demander l'aide d'un professionnel ou d'autres formes d'assistance pouvant vous aider à gérer les symptômes du TSPT.

Les situations qui rappellent l'évènement et les dates anniversaires peuvent aggraver les symptômes.

Comment se traite le TSPT ?

(How is PTSD treated?)

Les traitements les plus efficaces du TSPT sont les suivants :

- **Le counseling**, qui peut vous aider à comprendre vos pensées et à trouver des méthodes pour gérer vos sentiments. Cela vous permettra éventuellement d'avoir l'impression d'avoir davantage le contrôle et de reprendre vos activités courantes. Le counseling appelé la thérapie cognitivo-comportementale s'est souvent avéré efficace dans le traitement du TSPT.
- **Les antidépresseurs**, surtout les inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (ISRS). Ils peuvent vous aider à vous sentir moins triste et inquiet (inquiète). Les ISRS sont notamment la fluoxétine (comme le Prozac), la paroxétine (Paxil) et le sertraline (Zoloft).

Il vous faudra éventuellement essayer différents types de traitement avant de trouver celui qui vous conviendra. Votre médecin vous aidera à ce titre. Ces traitements peuvent inclure d'autres types de médicament et d'autres formes de counseling, telles que le counseling de groupe. Si outre le TSPT vous souffrez d'autres troubles, tels qu'un usage abusif d'alcool ou de drogues, il faudra éventuellement qu'un traitement vous soit prescrit à ce titre.

Le traitement vous permettra peut-être de mieux maîtriser vos émotions, d'atténuer les symptômes et de profiter à nouveau de la vie.

Pour obtenir des conseils médicaux et autres informations médicales générales 24 heures sur 24, appeler Health Link au 811.

Source : www.myhealth.alberta.ca
À jour au 20 novembre 2015.

La traduction a été réalisée avec l'autorisation de Healthwise Inc.© et n'est pas destinée à remplacer les conseils de soin prodigués par votre prestataire ou un autre professionnel de santé. Vous devez toujours consulter votre professionnel de santé pour un diagnostic et un traitement médicaux.