



# Le trouble de stress post-traumatique

Le trouble de stress post-traumatique est une affection qui se traite et qui touche la santé mentale de millions de personnes chaque année.

## Q : Qu'est-ce que le trouble de stress post-traumatique (TSPT)?

Le TSPT est un état intense, physique et émotionnel, qui peut s'installer après que l'on se soit trouvé au cœur d'événements traumatiques ou que l'on en ait été témoin. Les traumatismes susceptibles de déclencher un TSPT peuvent être les accidents graves, les agressions physiques et sexuelles, le fait de survivre à une catastrophe naturelle, la mort inattendue d'un proche ou des expériences lors de combats ou de guerre.

## Q : Qui peut être sujet à un TSPT ?

Toute personne qui survit à un événement traumatique peut être sujet à un TSPT. Le TSPT survient généralement dans les six mois qui suivent le traumatisme, mais les symptômes peuvent aussi apparaître plusieurs années plus tard. Les membres de la famille et les aidants des personnes victimes de TSPT peuvent, eux aussi, alors qu'ils sont aux prises avec les difficultés de leur proche, être frappés d'un stress traumatique secondaire, dont les symptômes sont comparables à ceux du TSPT.

Environ six personnes sur dix seront confrontées à un TSPT au cours de leur vie. Des études montrent que le taux de TSPT est plus élevé chez les victimes de lésion de la moelle épinière.

## Q : Quels sont les symptômes du TSPT ?

Les symptômes de TSPT sont regroupés en quatre catégories : les souvenirs intrusifs, l'évitement, les changements d'humeur négatifs et une plus forte réactivité. Pour qu'un diagnostic de TSPT soit posé, les symptômes doivent être présents depuis plus d'un mois

1 Allez sur le site <https://www.christopherreeve.org/international/french-hub/>, où vous trouverez d'autres sources d'information.

et comprendre au moins un symptôme intrusif, au moins un symptôme d'évitement, au moins deux symptômes d'humeur et au moins deux symptômes de réactivité.

Les symptômes intrusifs comprennent :

- Les cauchemars relatifs au traumatisme, qui perturbent le sommeil ;
- Des souvenirs et flashbacks intrusifs persistants relatifs au traumatisme ;
- Des pensées effrayantes.

Les symptômes d'évitement englobent :

- Le fait d'éviter de penser ou de parler du traumatisme ;
- Le fait d'éviter l'endroit où la région où le traumatisme s'est produit, ainsi que d'autres choses qui rappellent l'événement.

Dans le domaine cognitif et de l'humeur, les symptômes comprennent :

- Des sentiments d'impuissance ;
- Sur le plan social, une mise à l'écart des parents et amis ;
- Une incapacité à se souvenir de parties essentielles du traumatisme ;
- Des émotions négatives persistantes telles que la crainte, la colère, la culpabilité, la honte ;
- L'impression d'être en dehors de la vie quotidienne ;
- L'incapacité à se concentrer ;
- Des pensées négatives persistantes sur soi-même, les autres et le monde.

Les symptômes de réactivité englobent :

- L'irritabilité, le fait de sursauter facilement ;
- Une anxiété et un sentiment de vigilance accrue ;
- Un comportement dangereux ou destructeur.

Les personnes doivent aussi avoir conscience du risque élevé de dépression et de troubles liés à l'usage de substances qui surviennent souvent chez les patients sujets au TSPT.

## Q : Quand aller demander un traitement ?

Il n'est pas inhabituel d'être confronté à toutes sortes d'émotions après un événement traumatique, mais les symptômes qui durent plus d'un mois et interfèrent avec le travail et la vie domestique sont des signaux d'alerte. Parlez à votre médecin ou à votre équipe soignante lorsque les symptômes persistent. Une intervention et un traitement précoces sont fondamentaux pour la prise en charge et le rétablissement suite à un TSPT.

## Q : Par quels spécialistes le TSPT est-il traité ?

Les professionnels de la santé mentale titulaires d'un diplôme (psychologues, travailleurs sociaux en milieu clinique, psychiatres) peuvent traiter le TSPT.

En plus d'un traitement sous supervision, les personnes peuvent profiter de thérapie de groupes de survivants à un traumatisme et d'aide par les pairs. On peut trouver des groupes de soutien auprès des prestataires de soins, des hôpitaux et d'organisations à but non lucratif tels que le Trauma Survivors Network (<http://traumasurvivorsnetwork.org/pages/home>) et la National Alliance on Mental Illness (<https://www.nami.org/help>).

### Q : Comment traite-on le TSPT ?

Le TSPT est le plus souvent traité par la psychothérapie (qu'on appelle aussi « thérapie par la parole ») et/ou des médicaments tels que les antidépresseurs.

Les traitements individuels peuvent comprendre une thérapie dite d'exposition, utilisée par les psychologues pour aider les patients à faire face à leurs peurs, ou la thérapie cognitive, qui sert à recadrer les événements du traumatisme. La désensibilisation par le mouvement oculaire et la revisualisation (« *eye movement desensitization and reprocessing* », EMDR) comporte des mouvements de l'œil et une stimulation rythmique droite-gauche des patients, qui se concentrent brièvement sur le traumatisme afin de réduire progressivement l'intensité du souvenir.

Avant de commencer un quelconque traitement, les patients peuvent être amenés à découvrir des stratégies de relaxation, des exercices respiratoires et du yoga pour les aider à maîtriser l'anxiété qui peut accompagner la thérapie.

### Q : Quelle est l'incidence de la TSPT chez les anciens combattants ?

Les anciens combattants sont confrontés à un taux de TSPT nettement plus élevé que l'ensemble de la population. Le déploiement des troupes en zone de guerre, les accidents à l'entraînement et le harcèlement ou les agressions sexuelles qui se produisent quand quelqu'un sert dans l'armée peut entraîner un TSPT chez les militaires, hommes ou femmes.

Comme avec les autres populations confrontées au TSPT, les symptômes peuvent commencer peu après l'événement traumatique ou ne pas apparaître pendant des mois ou des années.

### Q : Quelles sont les ressources dont disposent les anciens combattants ?

On trouve des spécialistes du TSPT dans tous les centres médicaux des services américains d'administration des anciens combattants (Department of Veterans Affairs - VA). Les services de traitement offerts comprennent des évaluations et des tests de santé mentale en particulier, de la psychothérapie pour les personnes et les membres de sa famille ainsi que des thérapies de groupe pour les anciens combattants de certains conflits et types de traumatisme. De plus, des centres régionaux dans tout le pays offrent

des programmes spécialisés sur le TSPT, à la fois en ambulatoire et en centre hospitalier. Pour trouver un programme spécialisé par état, allez sur le site des programmes relatifs au TSPT (<https://www.va.gov/directory/guide/PTSD.asp>). S'il n'y a pas d'administration des VA près de chez vous proposant des services, des services de téléconsultation ou des orientations vers des cliniciens du public seront proposés.

## Q : Y a-t-il des essais cliniques pour le TSPT ?

Oui. Pour trouver les essais en cours relatifs au TSPT, allez sur le site de ClinicalTrials.gov (<https://www.clinicaltrials.gov/ct2/home>), sur lequel il est possible de faire des recherches et de trouver les études cliniques financées par des organismes publics et privés et gérées par la Bibliothèque nationale de médecine des National Institutes of Health.

*Sources : Centers for Disease Control and Prevention, Merck Manual, U.S. Department of Veterans Affairs, National Institute of Mental Health.*

### Besoin de parler avec quelqu'un ?

Nos spécialistes de l'information sont à votre disposition pour répondre à vos questions.

Appelez gratuitement le 1-800-539-7309 Lun-Ven, 7h00-24h00 EST. Vous pouvez aussi programmer un appel ou poser une question en ligne en contactant : <https://connect.paralysis.org/fr/send-us-your-question>.

Les informations contenues dans ce message sont présentées dans le but de vous informer et de vous sensibiliser quant à la paralysie et ses effets. Rien de ce qui est contenu dans ce message ne doit être interprété comme un diagnostic ou un traitement médical et utilisé au lieu et place de l'avis de votre médecin ou de tout autre prestataire de soins de santé qualifié. Si vous avez des questions liées aux soins de santé, veuillez appeler ou consulter rapidement votre médecin ou tout autre prestataire de soins de santé qualifié. Consultez toujours votre médecin ou un autre prestataire de soins de santé qualifié avant de vous lancer dans un nouveau traitement, un nouveau régime ou un nouveau programme de remise en forme. Ne jamais ignorer un avis médical ni tarder à le demander suite au contenu de ce message.

Cette publication est supportée par l'Administration for Community Living (ACL), U.S. Department of Health and Human Services (HHS) dans le cadre d'une aide financière d'un montant total de \$10,000,000, financée à 100 % par l'ACL/HHS. Le contenu de ce document est celui de l'auteur ou des auteurs et ne représente pas nécessairement le point de vue officiel de l'ACL/HHS ou du gouvernement américain, ni ne constitue une approbation de leur part.