

LE TROUBLE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE (TSPT)

Qu'est-ce que le TSPT?

Le trouble de stress post-traumatique (TSPT) est une réaction émotionnelle naturelle à des expériences terribles qui impliquent des souffrances graves réelles ou potentielles pour soi-même ou pour les autres¹. En cas de danger, il est naturel d'avoir peur. Cette peur déclenche de nombreux changements en une fraction de seconde dans le corps pour se préparer à se défendre contre le danger ou à l'éviter. Cette réponse « de lutte ou de fuite » est une réaction saine destinée à protéger une personne dans des situations difficiles. Mais dans le cas du TSPT, cette réaction est modifiée ou dérégulée. Les personnes atteintes de TSPT peuvent se sentir stressées ou effrayées même lorsqu'elles ne sont plus en danger².

Qui est affecté par le TSPT?

N'importe qui peut être atteint du TSPT à tout âge. Cela comprend les anciens combattants et les survivants d'agressions physiques ou sexuelles, d'abus, d'accidents, de catastrophes et de nombreux autres événements graves.

Les personnes souffrant du TSPT n'ont pas forcément vécu elles-mêmes un événement dangereux. Certaines personnes sont atteintes du TSPT après qu'un ami ou un membre de la famille ait été en danger ou blessé. Le décès soudain et inattendu d'un être cher peut également causer le TSPT².

N'importe qui peut être atteint du TSPT à tout âge... les enfants et les adultes peuvent ne pas montrer les mêmes signes.

Les symptômes du TSPT sont les mêmes dans toutes les cultures, mais la façon dont ces symptômes sont décrits et exprimés peut changer d'une culture à l'autre.

Les enfants et les adultes peuvent ne pas montrer les mêmes signes du TSPT. Les enfants réagissent différemment aux événements traumatisants, selon leur compréhension et leur âge¹.

Quels sont les symptômes du TSPT?

Le TSPT peut provoquer de nombreux symptômes. Ces symptômes peuvent être regroupés en trois catégories² :

1. Symptômes récurrents :

- Avoir des *flashbacks* - revivre le traumatisme encore et encore, y compris des symptômes physiques comme de la transpiration ou une accélération du rythme cardiaque;
- Faire de mauvais rêves;
- Avoir des pensées effrayantes.

2. Symptômes d'hyper-excitation :

- Être facilement surpris;
- Se sentir tendu ou « sur les nerfs »;
- Avoir de la difficulté à dormir et/ou avoir des crises de colère.

3. Symptômes d'évitement :

- Rester à l'écart des lieux, des événements ou des objets qui rappellent l'expérience;
- Se sentir émotionnellement engourdi;
- Avoir un fort sentiment de culpabilité, de dépression ou d'inquiétude;
- Avoir une perte d'intérêt pour les activités qui étaient agréables dans le passé;
- Avoir du mal à se souvenir de l'événement dangereux.

De plus, de nombreuses personnes sont déprimées. Certaines personnes peuvent se sentir étourdies, avoir des douleurs à la poitrine, des problèmes d'estomac ou tomber souvent malades. D'autres personnes atteintes du TSPT consomment de l'alcool ou d'autres drogues pour les aider à gérer leurs symptômes. Cela peut devenir un problème sérieux.

Surmonter le stress causé par l'établissement dans un nouveau pays peut être plus difficile pour une personne qui a vécu un événement traumatisant. Certaines situations peuvent déclencher des *flashbacks*, des souvenirs ou des émotions fortes. Par exemple, une courte panne de courant peut raviver des souvenirs et des sentiments terribles chez une personne qui a vécu des pannes de courant pendant une guerre¹.

Le TSPT apparaît généralement dans les trois mois suivant l'événement. Mais parfois, les symptômes n'apparaissent pas pendant des années.

La torture est un type d'événement qui peut conduire au TSPT. Acquérir un sentiment de contrôle sur sa propre vie est essentiel pour un survivant. Par conséquent, le soutien fourni ne doit jamais s'étendre à prendre en charge la vie du nouvel arrivant; il doit toujours aboutir à l'autonomisation de la personne.

Alors que toutes les personnes souffrant du TSPT peuvent éprouver les symptômes susmentionnés, les victimes de torture font face à des répercussions supplémentaires. Ils peuvent ne pas vouloir divulguer des informations sur leurs expériences et peuvent se sentir méfiants, effrayés ou anxieux d'oublier ce qui s'est passé. Ces sentiments peuvent les décourager de demander l'aide dont ils ont besoin. Les nouveaux arrivants peuvent être affectés lorsqu'ils voient des fonctionnaires en uniforme, signent des formulaires, visitent des cabinets médicaux, sont admis dans des hôpitaux ou même lorsqu'ils rencontrent le personnel d'agences gouvernementales.

Comment le TSPT est-il traité?

Les principaux traitements pour les personnes atteintes du TSPT sont la psychothérapie (thérapie « par la parole »), les médicaments ou une combinaison des deux. Tout le monde est différent, donc un traitement qui fonctionne pour une personne peut ne pas fonctionner pour une autre. Il est important que toute personne atteinte du TSPT soit traitée par un fournisseur de soins de santé mentale qui a de l'expérience avec le TSPT. Certaines personnes atteintes du TSPT doivent essayer différents traitements pour trouver celui qui convient le mieux à leurs symptômes².

La thérapie pour le traitement des traumatismes peut être faite individuellement ou en groupe et peut être très utile pour les personnes atteintes du TSPT. Le counseling familial et un traitement individuel peuvent aider à résoudre les problèmes relationnels.

Les psychiatres et les médecins de famille peuvent prescrire des médicaments pour la dépression, la nervosité et les troubles du sommeil (courants chez les personnes atteintes du TSPT). Les médicaments fonctionnent mieux lorsqu'une personne est également en counseling¹.

Si une personne atteinte du TSPT traverse un traumatisme continu, comme être dans une relation abusive, les deux problèmes doivent être traités. D'autres problèmes persistants peuvent inclure le trouble panique, la dépression, la toxicomanie et avoir des idées suicidaires².

LIENS UTILES

Le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) : www.camh.ca/fr/

Association canadienne pour la santé mentale : <https://cmha.ca/fr/>

National Institute of Mental Health: www.nimh.nih.gov

Le Centre canadien pour les victimes de la torture : www.ccvvt.org

¹ CAMH (en anglais seulement) : <https://www.camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/posttraumatic-stress-disorder> (consulté le 10 décembre 2024)

² NIMH (en anglais seulement) : <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/post-traumatic-stress-disorder-ptsd/index.html> (consulté le 10 décembre 2024)

Cette fiche d'information a été traduite en collaboration avec le projet *Renforcement des capacités francophones de parrainage privé*, mené par La Cité, le CÉSOC et l'Accueil francophone.

[Communiquez](#) avec le formateur du PFPR de votre région pour de plus amples renseignements.