

# Je m'informe sur le stress post-traumatique

**Maison médicale des SITTELES**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/maisonmedicalesittelles](http://www.docvadis.fr/maisonmedicalesittelles)



Validé par  
le Comité Scientifique Psychiatrie

**Rescapé d'un attentat, d'un accident de la route, d'une prise d'otage ou d'une catastrophe naturelle... S'il est logiquement difficile de se relever de ce genre de situation, pour certains le traumatisme perdure et affecte durablement le quotidien : c'est le trouble de stress post-traumatique, ou TSPT.**

## Qui peut être touché ?

Le trouble de stress post-traumatique (TSPT, ou PTSD en anglais pour Post Traumatic Stress Disorder) peut toucher toute personne ayant vécu un évènement traumatisant durant lequel son intégrité physique a été menacée. Il peut s'agir d'une catastrophe naturelle (inondation, séisme, tempête...), d'une situation de guerre, d'un attentat, mais aussi d'une agression, d'un accident de voiture ou d'un viol.

Cependant, toutes les personnes ayant vécu un évènement de ce type ne déclarent pas forcément un TSPT, sans que les psychiatres en aient véritablement identifié les raisons.

## Quels sont les symptômes ?

Les principaux symptômes du stress post-traumatique peuvent être classés

en trois grands types :

- Les symptômes d'intrusion : les souvenirs de l'évènement traumatique refont surface régulièrement et de façon incontrôlée sous forme de cauchemars ou de véritables flash-backs, durant lesquels la personne revit véritablement la scène traumatique.
- Les symptômes d'évitement : la personne cherche à éviter tout ce qui lui rappelle l'évènement traumatique (objets, situations, lieux, etc.).
- Les symptômes d'hyperéveil : la personne est en permanence aux aguets, en état d'alerte.

En marge de ces symptômes, de nombreuses personnes atteintes d'un TSPT souffrent d'autres troubles psychiatriques, comme des troubles anxieux, une dépression... L'abus de drogues, d'alcool et de médicaments est parfois associé à la survenue d'un trouble de stress post-traumatique.

## **Combien de temps dure un TSPT ?**

La durée du trouble, comme l'intensité de ses symptômes, varie évidemment en fonction de la personne, du traumatisme et du traitement suivi. Certaines personnes souffrent de TSPT durant quelques semaines seulement, quand d'autres le subissent pendant des années. Dans la majorité des cas, le trouble s'estompe au bout d'un an ou deux.

## **Existe-t-il des traitements ?**

De plus en plus de psychiatres proposent comme traitement du trouble de stress post-traumatique l'EMDR, pour Eye Movement Desensitization and Reprocessing, littéralement « désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires ». Le principe de cette technique, qui consiste à associer les émotions stressantes à une stimulation sensorielle comme de rapides mouvements oculaires, ne fait pas l'unanimité dans la communauté scientifique, mais plusieurs études ont constaté son efficacité dans le traitement du TSPT et il devient pour beaucoup, la référence dans cette prise en charge.

Plus traditionnellement, le stress post-traumatique est traité grâce à diverses

psychothérapies et, en premier lieu, les thérapies comportementales et cognitives (TCC). Ces thérapies ne suppriment pas les souvenirs traumatiques, mais apprennent aux patients à vivre avec. Les TCC sont parfois accompagnées d'un traitement médicamenteux (antidépresseurs) sous contrôle médical.

## **J'ai vécu une expérience traumatisante : que dois-je faire ?**

Il est important de ne pas vous isoler après un traumatisme : entourez-vous de proches et discutez avec eux de ce que vous avez vécu et de ce que vous ressentez. Planifiez des moments de détente et de repos, mais essayez de reprendre rapidement vos activités habituelles. Évitez toute consommation d'alcool et de drogue après un évènement traumatique ou douloureux.

Si le traumatisme perdure après plusieurs jours, n'hésitez pas à consulter un psychologue ou votre médecin généraliste qui vous orientera vers un professionnel qualifié.

Bien que le TSPT se déclare le plus souvent juste après l'évènement traumatique, il arrive parfois qu'il surgisse des mois, voire des années après cet évènement, suite à un élément déclencheur parfois d'apparence anodine.