

AIDER UNE PERSONNE ATTEINTE DE TROUBLE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE

Lorsqu'une personne qui vous est chère souffre d'un trouble de stress post-traumatique, cela peut être accablant. Mais avec ces étapes, vous pouvez aider votre proche à poursuivre sa vie.

Vivre avec quelqu'un qui a le TSPT

Lorsqu'un partenaire, un ami ou un membre de la famille souffre d'un trouble de stress post-traumatique (TSPT), cela vous affecte également. Le TSPT n'est pas facile à vivre et il peut peser lourdement sur les relations et la vie de famille. Vous pouvez être blessé par la distance et les sautes d'humeur de votre proche ou avoir du mal à comprendre son comportement, pourquoi il est moins affectueux et plus instable. Vous pouvez avoir l'impression de marcher sur des œufs ou de vivre avec un étranger. Vous devrez peut-être également assumer une plus grande part des tâches ménagères et faire face à la frustration d'un être cher qui ne veut pas s'ouvrir. Les symptômes du TSPT peuvent même entraîner une perte d'emploi, la toxicomanie et d'autres problèmes qui affectent toute la famille.

Il est difficile de ne pas prendre personnellement les symptômes du TSPT, mais il est important de se rappeler qu'une personne atteinte du TSPT peut ne pas toujours contrôler son comportement. Le système nerveux de votre proche est « coincé » dans un état d'alerte constant, ce qui le fait se sentir continuellement vulnérable et en danger, ou doit revivre l'expérience traumatisante encore et encore. Cela peut entraîner de la colère, de l'irritabilité, de la dépression, de la méfiance et d'autres symptômes du TSPT que votre proche ne peut pas simplement choisir d'éteindre.

Cependant, avec le bon soutien de votre part, de la part d'autres membres de votre famille et d'amis, le système nerveux de votre proche peut se « débloquer ». Grâce à ces conseils, vous pouvez les aider à sortir enfin de l'événement traumatisant et permettre à votre vie ensemble de revenir à la normale.

Astuce 1 pour aider une personne atteinte de TSPT : Fournir un soutien social

Il est courant que les personnes atteintes de TSPT se retirent de leur famille et de leurs amis. Ils peuvent avoir honte, ne pas vouloir accabler les autres ou croire que les autres ne comprendront pas ce qu'ils traversent. Bien qu'il soit important de respecter les limites de votre proche, votre réconfort et votre soutien peuvent l'aider à surmonter ses sentiments d'impuissance, de chagrin et de désespoir. En fait, les experts en traumatologie croient que le soutien en face à face des autres est le facteur le plus important dans la guérison du TSPT.

Savoir comment démontrer au mieux votre amour et votre soutien à une personne atteinte de TSPT n'est pas toujours facile. Vous ne pouvez pas forcer votre proche à aller mieux, mais vous pouvez jouer un rôle majeur dans le processus de guérison en passant simplement du temps ensemble.

Ne forcez pas votre proche à parler. Il peut être très difficile pour les personnes atteintes de TSPT de parler de leurs expériences traumatisantes. Pour certains, cela peut même les aggraver. Au lieu de cela, faites-leur savoir que vous êtes prêt à les écouter quand ils veulent parler, ou que vous traînez simplement quand ils ne le font pas. Le confort d'une personne atteinte de TSPT vient du fait qu'elle se sent impliquée et acceptée par vous, pas nécessairement en parlant.

Faites des choses « normales » avec votre proche, des choses qui n'ont rien à voir avec le TSPT ou l'expérience traumatisante. Encouragez votre proche à rechercher des amis, à poursuivre des passe-temps qui lui procurent du plaisir et à participer à des exercices rythmés comme la marche, la

course, la natation ou l'escalade. Suivez un cours de fitness ensemble, allez danser ou fixez une date de déjeuner régulière avec vos amis et votre famille.

Laissez votre proche prendre les devants, plutôt que de lui dire quoi faire. Chaque personne atteinte de TSPT est différente, mais la plupart des gens savent instinctivement ce qui les fait se sentir calmes et en sécurité. Inspirez-vous de votre bien-aimé pour savoir comment vous pouvez le mieux lui apporter soutien et compagnie.

Gérez votre propre stress. Plus vous êtes calme, détendu et concentré, mieux vous serez en mesure d'aider votre proche.

Être patient. La récupération est un processus qui prend du temps et implique souvent des revers. L'important est de rester positif et de maintenir le soutien de votre proche.

Renseignez-vous sur le TSPT. Plus vous en savez sur les symptômes, les effets et les options de traitement, mieux vous serez équipé pour aider votre proche, comprendre ce qu'il traverse et garder les choses en perspective.

Acceptez (et attendez-vous à) des sentiments mitigés. Au fur et à mesure que vous traversez l'essor émotionnel, préparez-vous à un mélange compliqué de sentiments, dont certains que vous ne voudrez jamais admettre. N'oubliez pas qu'avoir des sentiments négatifs envers un membre de votre famille ne signifie pas que vous ne l'aimez pas.

Astuce 2 : Soyez un bon auditeur

Bien que vous ne devriez pas pousser une personne atteinte de TSPT à parler, si elle choisit de partager, essayez d'écouter sans attentes ni jugements. Expliquez clairement que vous êtes intéressé et que vous vous en souciez, mais ne vous souciez pas de donner des conseils. C'est l'acte d'écouter attentivement qui est utile à votre proche, pas ce que vous dites.

Une personne atteinte de TSPT peut avoir besoin de parler encore et encore de l'événement traumatisant. Cela fait partie du processus de guérison, alors évitez la tentation de dire à votre proche d'arrêter de ressasser le passé et de passer à autre chose. Au lieu de cela, proposez-lui de parler autant de fois que nécessaire.

Certaines des choses que votre être cher vous dit pourraient être très difficiles à écouter. C'est normal de ne pas aimer ce que vous entendez, mais il est important de respecter leurs sentiments et leurs réactions. Si vous semblez désapprouvateur, horrifié ou critique, il est peu probable qu'ils s'ouvrent à nouveau à vous.

Les pièges de la communication à éviter :

- Donnez des réponses faciles ou dites allègrement à votre proche que tout ira bien.
- Empêchez votre proche de parler de ses sentiments ou de ses peurs.
- Offrez des conseils non sollicités ou dites à votre proche ce qu'il « devrait » faire.
- Blâmez tous vos problèmes relationnels ou familiaux sur le TSPT de votre proche.
- Invalider, minimiser ou nier l'expérience traumatisante de votre proche.
- Donnez des ultimatums ou faites des menaces ou des demandes.
- Faites en sorte que votre proche se sente faible parce qu'il ne s'en sort pas aussi bien que les autres.
- Dites à votre proche qu'il a eu de la chance que ce ne soit pas pire.
- Prenez le relais avec vos propres expériences ou sentiments personnels.

Astuce 3 : Reconstruire la confiance et la sécurité

Le traumatisme modifie la façon dont une personne voit le monde, le faisant apparaître comme un endroit perpétuellement dangereux et effrayant. Cela nuit également à la capacité des gens à faire confiance aux autres et à eux-mêmes. S'il existe un moyen de reconstruire le sentiment de sécurité de votre proche, cela contribuera à son rétablissement.

Exprimez votre engagement envers la relation. Faites savoir à votre proche que vous êtes là pour longtemps afin qu'il se sente aimé et soutenu.

Créez des routines. Des horaires structurés et prévisibles peuvent redonner un sentiment de stabilité et de sécurité aux personnes atteintes de TSPT, adultes et enfants. La création de routines peut impliquer de demander à votre proche d'aider à l'épicerie ou aux tâches ménagères, par exemple, de maintenir des heures régulières pour les repas ou simplement d'« être là » pour la personne.

Minimisez le stress à la maison. Essayez de vous assurer que votre proche dispose d'espace et de temps pour se reposer et se détendre.

Parlez de l'avenir et faites des projets. Cela peut aider à contrer le sentiment commun chez les personnes atteintes de TSPT que leur avenir est limité.

Tenez vos promesses. Aidez à rétablir la confiance en montrant que vous êtes digne de confiance. Soyez cohérent et suivez ce que vous dites que vous allez faire.

Mettez en valeur les points forts de votre proche. Dites à votre proche que vous pensez qu'il est capable de se rétablir et soulignez toutes ses qualités positives et ses réussites.

Cherchez des moyens de responsabiliser votre proche. Plutôt que de faire pour eux des choses qu'ils sont capables de faire eux-mêmes, il vaut mieux renforcer leur confiance en eux en leur donnant plus de choix et de contrôle.

Astuce 4 : Anticipez et gérez les déclencheurs

Un déclencheur est quelque chose - une personne, un lieu, une chose ou une situation - qui rappelle à votre proche le traumatisme et déclenche un symptôme de TSPT, tel qu'un flashback. Parfois, les déclencheurs sont évidents. Par exemple, un vétéran militaire pourrait être déclenché en voyant ses copains de combat ou par les bruits forts qui ressemblent à des coups de feu. D'autres peuvent prendre un certain temps à identifier et à comprendre, comme entendre une chanson qui jouait lorsque l'événement traumatisant s'est produit, par exemple, alors maintenant cette chanson ou même d'autres dans le même genre musical sont des déclencheurs. De même, les déclencheurs ne doivent pas nécessairement être externes. Les sentiments et sensations internes peuvent également déclencher des symptômes de TSPT.

Déclencheurs externes courants du TSPT :

- Images, sons ou odeurs associés au traumatisme.
- Des personnes, des lieux ou des choses qui rappellent le traumatisme.
- Dates ou heures importantes, telles que les anniversaires ou une heure précise de la journée.
- Nature (certains types de temps, saisons, etc.).
- Conversations/couverture médiatique de traumatismes ou d'événements d'actualité négatifs.
- Situations confinantes (coincé dans la circulation, chez le médecin, dans une foule).
- Relation, famille, école, travail ou pressions ou disputes financières.
- Funérailles, hôpitaux ou traitements médicaux.

Déclencheurs internes courants du TSPT :

- Inconfort physique, comme la faim, la soif, la fatigue, la maladie et la frustration sexuelle.
- Toute sensation corporelle qui rappelle le traumatisme, y compris la douleur, les anciennes blessures et cicatrices, ou une blessure similaire.
- Émotions fortes, en particulier se sentir impuissant, hors de contrôle ou pris au piège.
- Sentiments envers les membres de la famille, y compris des sentiments mitigés d'amour, de vulnérabilité et de ressentiment.

Parler à votre proche des déclencheurs du TSPT

Demandez à votre proche des choses qu'il a faites dans le passé pour répondre à un déclencheur qui a semblé aider (ainsi qu'aux choses qui n'ont pas fonctionné). Élaborez ensuite un plan d'action commun sur la manière dont vous réagirez à l'avenir.

Décidez avec votre proche comment vous devez réagir lorsqu'il fait un cauchemar, un flashback ou une crise de panique. Avoir un plan en place rendra la situation moins effrayante pour vous deux. Vous serez également dans une bien meilleure position pour aider votre proche à se calmer.

Comment aider quelqu'un qui a un flashback ou une attaque de panique

Lors d'un flashback, les gens ressentent souvent un sentiment de dissociation, comme s'ils étaient détachés de leur propre corps. Tout ce que vous pouvez faire pour les « ancrer » vous aidera.

- Dites à votre proche qu'il a un flashback et que même s'il semble réel, l'événement ne se reproduira pas.
- Aidez-les à leur rappeler leur environnement (par exemple, demandez-leur de regarder autour de la pièce et de décrire à haute voix ce qu'ils voient).
- Encouragez-le à prendre des respirations profondes et lentes (l'hyperventilation augmentera les sentiments de panique).
- Évitez les mouvements brusques ou tout ce qui pourrait les surprendre.
- Demandez avant de les toucher. Toucher ou mettre vos bras autour de la personne peut la faire se sentir piégée, ce qui peut entraîner une plus grande agitation et même de la violence.

Astuce 5 : Gérez la volatilité et la colère

Le TSPT peut entraîner des difficultés à gérer les émotions et les impulsions. Chez votre proche, cela peut se manifester par une irritabilité extrême, des sautes d'humeur ou des explosions de rage.

Les personnes souffrant de TSPT vivent dans un état constant de stress physique et émotionnel. Puisqu'ils ont généralement du mal à dormir, cela signifie qu'ils sont constamment épuisés, nerveux et physiquement tendus, ce qui augmente la probabilité qu'ils réagissent de manière excessive aux facteurs de stress quotidiens.

Pour de nombreuses personnes atteintes de TSPT, la colère peut également être une couverture pour d'autres sentiments tels que le chagrin, l'impuissance ou la culpabilité. La colère les fait se sentir puissants, au lieu de faibles et vulnérables. D'autres essaient de réprimer leur colère jusqu'à ce qu'elle éclate au moment où vous vous y attendez le moins.

Surveillez les signes indiquant que votre proche est en colère, comme serrer la mâchoire ou les poings, parler plus fort ou s'agiter. Prenez des mesures pour désamorcer la situation dès que vous voyez les premiers signes avant-coureurs.

Essayez de rester calme. Pendant une explosion émotionnelle, faites de votre mieux pour rester calme. Cela indiquera à votre proche que vous êtes « en sécurité » et empêchera la situation de dégénérer.

Donnez de l'espace à la personne. Évitez de vous presser ou de saisir la personne. Cela peut amener une personne traumatisée à se sentir menacée.

Demandez comment vous pouvez aider. Par exemple : « Que puis-je faire pour vous aider maintenant ? » Vous pouvez également suggérer une pause ou un changement de décor.

Mettez la sécurité en premier. Si la personne s'énerve davantage malgré vos tentatives pour la calmer, quittez la maison ou enfermez-vous dans une pièce. Appelez la police si vous craignez que votre proche puisse se blesser ou blesser d'autres personnes.

Aidez votre proche à gérer sa colère. La colère est une émotion normale et saine, mais lorsqu'une colère chronique et explosive devient incontrôlable, elle peut avoir de graves conséquences sur les relations, la santé et l'état d'esprit d'une personne. Votre proche peut maîtriser sa colère en explorant les problèmes fondamentaux et en apprenant des moyens plus sains d'exprimer ses sentiments.

Astuce 6 : Soutenir le traitement

Malgré l'importance de votre amour et de votre soutien, cela ne suffit pas toujours. De nombreuses personnes traumatisées ont besoin d'une thérapie professionnelle pour le TSPT. Mais en parler peut être délicat. Pensez à ce que vous ressentiriez si quelqu'un suggérait que vous aviez besoin d'une thérapie.

Attendez le bon moment pour faire part de vos préoccupations. N'en parlez pas lorsque vous vous disputez ou au milieu d'une crise. Faites également attention à votre langage. Évitez tout ce qui implique que votre proche est « fou ». Présentez-le sous un jour positif et pratique : le traitement est un moyen d'acquérir de nouvelles compétences qui peuvent être utilisées pour gérer une grande variété de défis liés au TSPT.

Insistez sur les avantages. Par exemple, la thérapie peut les aider à devenir plus indépendants et en contrôle. Ou cela peut aider à réduire l'anxiété et l'évitement qui les empêchent de faire les choses qu'ils veulent faire.

Concentrez-vous sur des problèmes spécifiques. Si votre proche se ferme lorsque vous parlez de TSPT ou de conseils, concentrez-vous plutôt sur la façon dont le traitement peut aider à résoudre des problèmes spécifiques tels que la gestion de la colère, l'anxiété ou les problèmes de concentration et de mémoire.

Reconnaissez les tracas et les limites de la thérapie. Par exemple, vous pourriez dire : « Je sais que la thérapie n'est pas un remède rapide ou magique, et cela peut prendre un certain temps pour trouver le bon thérapeute. Mais même si cela aide un peu, cela en vaudra la peine.

Demandez l'aide de personnes que votre proche respecte et en qui il a confiance. La personne atteinte de TSPT peut être plus ouverte au conseil si l'idée vient de quelqu'un d'autre. Suggérez à la personne de consulter un médecin ou de parler avec un ami, un enseignant, un entraîneur ou un chef religieux en particulier, par exemple.

Encouragez votre proche à se joindre à un groupe de soutien. S'impliquer avec d'autres personnes qui ont vécu des expériences traumatisantes similaires peut aider certaines personnes atteintes de TSPT à se sentir moins endommagées et seules.

Astuce 7 : Prenez soin de vous

Laisser le TSPT d'un membre de votre famille dominer votre vie tout en ignorant vos propres besoins est une recette infaillible pour l'épuisement professionnel et peut même conduire à un traumatisme secondaire. Vous pouvez développer vos propres symptômes de traumatisme en écoutant des histoires de traumatisme ou en étant exposé à des symptômes inquiétants comme des flashbacks. Plus vous vous sentez épuisé et dépassé, plus le risque est grand de devenir traumatisé.

Afin d'avoir la force d'être là pour votre proche à long terme et de réduire votre risque de traumatisme secondaire, vous devez vous nourrir et prendre soin de vous.

Prenez soin de vos besoins physiques : dormez suffisamment, faites de l'exercice régulièrement, mangez correctement et soignez tout problème médical.

Cultivez votre propre système de soutien. Appuyez-vous sur d'autres membres de la famille, des amis de confiance, votre propre thérapeute ou groupe de soutien, ou votre communauté confessionnelle. Parler de vos sentiments et de ce que vous vivez peut être très cathartique.

Prenez du temps pour votre propre vie. N'abandonnez pas vos amis, vos passe-temps ou vos activités qui vous rendent heureux. Il est important d'avoir des choses dans votre vie que vous attendez avec impatience.

Répartissez la responsabilité. Demandez de l'aide à d'autres membres de la famille et à des amis pour pouvoir faire une pause. Vous pouvez également rechercher des services de relève dans votre communauté.

Fixer des limites. Soyez réaliste quant à ce que vous êtes capable de donner. Connaissez vos limites, communiquez-les au membre de votre famille et aux autres personnes impliquées, et respectez-les.

En apprendre davantage sur les troubles de stress post-traumatique

Le trouble de stress post-traumatique, alias TSTP, est un problème de santé mentale grave autrefois attribué uniquement aux anciens combattants d'après-guerre. Aujourd'hui, nous savons que c'est bien plus.

Beaucoup d'entre nous connaissent ce sentiment de « quasi-accident ». Qu'il s'agisse d'une voiture qui s'approche un peu trop près ou d'une alerte médicale aux urgences, ce « quasi-accident » est une expérience mémorable.

Lorsque nous traversons un événement traumatisant, plusieurs systèmes du corps passent à la vitesse supérieure. L'hypothalamus et l'hypophyse envoient tous deux une poussée d'hormones de stress, nous préparant à combattre, fuir ou geler.

Lorsque le danger est passé, de nombreuses personnes peuvent passer à autre chose et "se débarrasser", pour ainsi dire. Pourtant, pour certains d'entre nous, ce sentiment d'être en état d'alerte maximale peut persister pendant des semaines, des mois, voire des années, et s'accompagner d'autres symptômes.

Si cela résonne en vous, sachez que vous n'êtes pas seul. Le trouble de stress post-traumatique (TSPT) n'est pas une maladie rare, et avec le bon plan de gestion, vous pouvez gérer vos symptômes.

Qu'est-ce que le TSPT ?

Le TSPT est un état de santé mentale qui peut survenir à la suite d'avoir été témoin ou d'avoir vécu un événement traumatisant.

Il a été ajouté en tant que diagnostic par l'American Psychiatric Association (APA) à la troisième édition du Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM) en 1980.

Les personnes qui vivent avec le TSPT éprouvent une réponse élevée de « combat ou fuite ». Les menaces perçues déclenchent leur système nerveux autonome, ce qui entraîne des alternances chimiques dans le cerveau. Cela crée un sentiment de danger et d'autres symptômes, même lorsqu'il n'y a pas de menace réelle ou que la menace n'est plus présente.

Quelle est la fréquence du TSPT ?

De nombreuses personnes vivront un événement traumatisant sans autres complications, mais un petit pourcentage développera un TSPT.

La prévalence des TSPT serait de 5 à 12 % dans la population générale, ces données sont principalement issues d'anciennes études menées par des associations américaines qui ont été renouvelées en 2017.

Le TSPT est plus répandu chez les personnes travaillant dans des environnements de travail très stressants, comme les pompiers, les premiers intervenants, les policiers et les anciens combattants.

Causes du TSPT

Le TSPT était autrefois appelé « choc d'obus » ou « syndrome de fatigue de combat », et de nombreuses personnes connaissent peut-être cette condition grâce à son association avec des anciens combattants en temps de guerre.

Aujourd'hui appelé trouble de stress post-traumatique (TSTP) car celui-ci, peut se développer à partir d'une gamme de scénarios différents. Ce qui les lie ensemble est une menace de danger réelle ou perçue, qui peut impliquer une éventuelle perte de vie.

Certaines causes de TSPT comprennent :

- catastrophe naturelle
- violence criminelle
- événement médical grave
- expérience de mort imminente
- perte d'un être cher
- abus physique ou sexuel
- accidents de transport (voiture, avion, etc.)

En général, tout événement stressant où vous ressentez de la peur, un choc, de l'horreur ou de l'impuissance peut provoquer un TSPT.

Facteurs de risque du TSPT

Les chercheurs ne savent toujours pas pourquoi certaines personnes développent un TSPT et d'autres non. Mais il existe une poignée de facteurs qui peuvent augmenter les chances de diagnostic. Certains d'entre eux incluent :

- manque de réseau de soutien
- antécédents d'autres problèmes de santé mentale
- expériences passées d'abus, souvent dans l'enfance
- mauvaise santé physique
- être une femme
- se blesser physiquement

Un autre facteur qui peut contribuer au TSPT est de vivre un événement stressant après un événement traumatisant, comme obtenir un divorce peu de temps après un grave accident de voiture.

La génétique pourrait également jouer un rôle. Dans les scanners cérébraux de personnes atteintes de TSPT, la recherche suggère que l'hippocampe - la partie du cerveau qui s'occupe des souvenirs et de la régulation émotionnelle - est plus petit et de forme différente que chez les personnes sans TSPT.

Symptômes du TSPT

Dans les quelques jours qui suivent un événement traumatisant, il est normal de se sentir dépassé, de pleurer ou d'avoir des difficultés à se concentrer. Ces symptômes n'indiquent pas nécessairement une condition à plus long terme.

Les symptômes du TSPT ont tendance à durer plus longtemps, à perturber vos activités quotidiennes et à avoir un impact négatif sur votre qualité de vie globale. Ils font généralement surface dans les 3 mois suivant l'événement traumatique, bien qu'ils puissent également survenir plus tard.

1. Symptômes d'intrusion

Ces symptômes - appelés symptômes de réapparition dans les anciennes versions du DSM - sont ceux qui vous ramènent au traumatisme.

- flashbacks ou réactions dissociatives
- cauchemars ou rêves pénibles

- souvenirs, images ou pensées intenses et désagréables
- détresse émotionnelle ou physique lorsque vous pensez à l'événement traumatisant

2. Symptômes d'évitement

Ces symptômes ou comportements sont exactement ce à quoi ils ressemblent. Vous éviterez probablement tout ce qui vous rappelle l'événement traumatisant, y compris :

- gens
- des endroits
- situations

Vous pourriez également éviter de penser et de parler de l'événement traumatisant.

Par exemple, si vous souffrez de TSPT en raison d'un accident de voiture, vous pouvez éviter l'endroit où l'accident s'est produit ou éviter de conduire complètement.

D'autres rappels externes peuvent inclure des sons et des odeurs. Toutes stimulations sensorielles qui seraient amené à resurgir le souvenir en question.

3. Symptômes d'éveil et de réactivité

Cette catégorie de symptômes comprend les réactions physiques au traumatisme ou les rappels de traumatisme. Les exemples comprennent :

- irritabilité
- se sentir à bout
- difficulté à se concentrer
- réponse de sursaut accrue
- brusques accès de colère

4. Symptômes de l'humeur et de la cognition

Nos pensées, nos croyances et nos sentiments sont affectés par notre humeur. Inversement, nos humeurs sont affectées par nos sentiments, nos pensées et nos croyances. Les modes de pensée malsains peuvent être un produit du TSPT. Certains d'entre eux incluent :

- monologue intérieur négatif
- sentiments de culpabilité ou d'auto-accusation
- problèmes de mémoire
- manque d'intérêt pour les choses que vous aimez

5. Symptômes physiques

Bien qu'ils ne soient pas abordés dans la dernière version du DSM, les symptômes physiques du TSPT peuvent imiter une attaque de panique. Certains symptômes physiques comprennent :

- transpiration
- tremblement
- vertiges
- maux de tête
- douleur thoracique
- maux d'estomac

- maux et douleurs inexpliqués
- fatigue causée par des cauchemars ou des troubles du sommeil

6. Symptômes du TSPT chez les enfants

Les adultes ne sont pas les seuls à contracter le TSPT – cela peut survenir à tout âge. Chez les enfants, certains des symptômes du TSPT peuvent être :

- pipi au lit
- cauchemars
- adhérence accrue avec les adultes
- expression d'un traumatisme à travers l'art ou les jeux

Dans le cas d'un traumatisme dû à un abus sexuel, les enfants peuvent présenter :

- faible estime de soi
- peur, tristesse, isolement
- agression
- comportement sexuel anormal
- l'automutilation
- abus d'alcool ou de drogue

Diagnostic du TSPT

Pour un diagnostic précis du TSPT, certains critères doivent être remplis.

- Vous avez été exposé ou avez été témoin de la mort, de menaces de mort, de blessures graves réelles ou imminentes, ou de violences sexuelles réelles ou menacées.
- Vous présentez un ou plusieurs symptômes d'intrusion, symptômes d'évitement, symptômes de réactivité et symptômes d'humeur et cognitifs.
- Vos symptômes sont présents depuis au moins 1 mois.
- Vos symptômes causent des difficultés dans les milieux sociaux ou professionnels.
- Vos symptômes ne sont pas liés aux médicaments, à la consommation de substances ou à la maladie.

Si vous rencontrez l'un de ces problèmes, envisagez de contacter votre professionnel de la santé, s'il est disponible.

Un examen physique peut être effectué lors de votre évaluation pour vous assurer qu'un problème médical n'est pas la cause de vos symptômes. Une évaluation psychologique peut également être effectuée pour discuter de vos signes et symptômes et de l'événement ou des événements qui pourraient les avoir causés.

Vous pourriez également être invité à remplir un questionnaire et à répondre à des questions sur vos antécédents personnels et familiaux.

Un médecin de soins primaires ou un professionnel de la santé vous orientera probablement vers un spécialiste pour une évaluation plus approfondie si nécessaire. Seul un spécialiste de la santé mentale - peut diagnostiquer avec précision le TSPT.

Traitement du TSPT

Bien qu'il n'y ait aucun moyen d'empêcher un événement traumatisant de se produire, il existe des moyens de gérer les symptômes qui surviennent à la suite d'un traumatisme.

Les chercheurs ont noté quelques facteurs de résilience, qui sont des caractéristiques des personnes qui peuvent s'adapter et grandir après un traumatisme. Ceux-ci inclus :

- la capacité de tendre la main et de demander de l'aide
- succès dans l'élaboration de stratégies d'adaptation
- un sentiment de positivité sur la façon dont ils ont réagi à leur traumatisme

Ceux qui pratiquent « l'adaptation active », de cette manière, peuvent récupérer plus rapidement du TSPT. Certains se rétablissent en 6 mois. Pour d'autres, le traitement peut durer plusieurs années.

Le traitement du TSPT comprend souvent une combinaison de psychothérapie et de médicaments.

1. Psychothérapie

La recherche montre que la psychothérapie, peut être une option de traitement efficace pour le TSPT.

- **Thérapie de traitement cognitif (TPC).** Cette technique est utilisée pour aider à traiter un traumatisme, car de nombreuses personnes ne sont pas en mesure de le traiter directement après qu'il se soit produit. La TPC peut également aider quelqu'un à restructurer ses croyances autour de ce qui s'est passé de manière plus utile.
- **Thérapie d'exposition prolongée.** Il s'agit d'un type de thérapie cognitivo-comportementale qui consiste à aborder progressivement des souvenirs ou des situations liés à un traumatisme que vous évitez depuis l'événement. Cette technique se fait lentement, en toute sécurité et systématiquement. Vous pourriez également apprendre des techniques de cohérence cardiaque pour vous aider à gérer votre anxiété.
- **Désensibilisation et retraitement des mouvements oculaires (EMDR).** L'EMDR utilise des tonalités ou des bandes douces pour interrompre les schémas de pensée ou les croyances. De nombreuses recherches montrent que l'EMDR peut réduire l'anxiété, la dépression, la fatigue et la paranoïa.

2. Médicaments

Certains médicaments peuvent avoir un impact positif sur les symptômes du TSPT, comme l'anxiété, la dépression et les troubles du sommeil.

Pour avoir un bon plan de traitement médical, il sera nécessaire de prendre rendez-vous avec votre médecin de famille ou un avec un médecin généraliste ayant au préalable une connaissance de vos antécédents.

Thérapies alternatives

Le TSPT est géré efficacement avec des médicaments et une psychothérapie. Il existe d'autres stratégies - connues sous le nom de médecine complémentaire et alternative - que vous pouvez essayer pour vous aider à gérer vos symptômes. Cependant, il n'y a pas assez de recherche pour soutenir leur efficacité.

Si vous souhaitez essayer ces stratégies complémentaires et alternatives, travaillez en étroite collaboration avec votre thérapeute pour discuter des options.

1. L'art-thérapie

L'art-thérapie peut aider les personnes atteintes de TSPT à traiter les événements traumatisants d'une manière différente. L'art peut être un moyen d'exprimer ce qu'un individu ressent lorsque les mots ne suffisent pas.

Les médiums créatifs comme la peinture, le dessin, le coloriage et la sculpture sont souvent utilisés en art-thérapie.

Une étude pilote de 2017 suggère que l'art-thérapie a atténué les symptômes du TSPT dus à des traumatismes multiples ou prolongés, tels que des personnes ayant subi un traumatisme dans la petite enfance et des réfugiés de différentes cultures.

D'autres recherches suggèrent que l'art-thérapie pourrait aider à réduire les symptômes du TSPT et de la dépression liés au combat.

2. Yoga et méditation

Une étude récente a révélé que le yoga pourrait être utile pour gérer les symptômes du TSPT. Cela fonctionne en augmentant la pleine conscience et en aidant les gens à se sentir enracinés et en sécurité dans leur corps, car un traumatisme peut créer un sentiment de détachement.

Une revue de 2017 suggère que la méditation et le yoga sont des traitements prometteurs pour le TSPT. Cependant, les études étaient de petite taille et des recherches supplémentaires sont nécessaires.

3. L'Emotional Freedom Techniques (EFT)

L'EFT ou « la techniques de libération émotionnelle » est une pratique psychocorporelle visant à traiter des blocages émotionnels et à se libérer des émotions négatives en stimulant avec le bout des doigts des méridiens d'acupuncture. Dans cette technique, un thérapeute qualifié peut vous aider à tapoter certaines parties de vos mains, de votre tête, de votre visage et de vos clavicules tout en récitant une "déclaration de configuration" liée à l'événement traumatique.

En session, il vous sera demandé d'évaluer l'intensité de l'événement sur une échelle de 1 à 10, 10 étant le plus intense. Au fur et à mesure que le traitement progresse, l'objectif est de réduire la charge émotionnelle autour de l'événement à un nombre inférieur en "exploitant" une nouvelle croyance.

Une recherche a montré que l'EFT peut aider à réduire l'anxiété, le stress et certaines douleurs physiques.

Stratégies d'auto-soins

La récupération prend du temps, mais avoir plus d'outils dans votre boîte à outils facilite certainement le processus. Voici quelques ajustements de style de vie que vous pouvez apporter pour soutenir votre traitement :

- Renseignez-vous sur le TSPT.
- Trouvez un groupe de soutien pour les personnes atteintes du TSPT.
- Mangez des aliments riches en nutriments et non transformés.
- Dormez au moins 8 heures par nuit.
- Parlez de vos déclencheurs avec vos proches.
- Passez du temps dans la nature ou dans les « espaces verts ».
- Faites de l'exercice physique, comme marcher ou nager.
- Créez une pratique cohérente de méditation ou de yoga.

N'oubliez pas que vous n'êtes pas obligé de tout faire en même temps. Essayez de faire de petits changements à la fois. Prenez-le un jour à la fois. Chaque petit geste compte.

Complications

Au-delà des symptômes traditionnels du TSPT, la maladie peut entraîner des complications, surtout si elle n'est pas traitée.

Ceux-ci inclus :

- difficultés de travail
- relations tendues
- risque accru de problèmes cardiaques
- risque plus élevé de maladie chronique
- la douleur chronique

Un stress prolongé peut également diminuer le fonctionnement du système immunitaire, ce qui peut amener une personne atteinte de TSPT à subir des infections plus fréquentes, comme le rhume et la grippe.

Conditions coexistantes

À long terme, le TSPT peut entraîner des changements dans la structure du cerveau, en raison d'une diminution de la taille de l'hippocampe, la partie du cerveau qui aide à réguler les émotions et la mémoire.

Les personnes qui vivent avec le TSPT peuvent également rencontrer les conditions suivantes :

- anxiété
- dépression
- consommation de substances
- trouble de la personnalité
- idée suicidaire

Si quelqu'un que vous connaissez envisage de se suicider, de l'aide est disponible :

- SOS Amitié - www.sos-amitie.org
- Suicide Ecoute - www.suicide-ecoute.fr
- SOS Suicide Phenix - www.sos-suicide-phenix.org

Dans les cas d'une situation d'urgence (en cas de risque suicidaire avéré : idées suicidaires, projet/scénario de suicide et/ou accès à des moyens létaux)

- Appeler le Samu 15 ou le 112 (numéro européen)

Appelez ou visitez votre salle d'urgence locale ou votre centre de soins psychiatriques pour parler à un professionnel de la santé mentale.

Pendant que vous attendez l'arrivée de l'aide, restez avec votre ami ou un membre de votre famille et retirez toutes les armes ou substances pouvant causer des dommages. Écoutez, mais ne jugez pas, ne discutez pas, ne menacez pas ou ne criez pas. Tu n'es pas seul.

Vivre avec le TSPT

Lorsque vous vivez avec le TSPT, chaque jour peut ressembler à une bataille silencieuse.

La vie peut soudainement être divisée en deux chapitres distincts - avant le traumatisme et après - et il est difficile de mettre des mots dessus.

Peut-être que vous ne vous sentez pas tout à fait comme "vous". Peut-être êtes-vous déclenché par de petites choses, effrayé de faire les activités que vous aimiez ou ne savez plus comment vous comporter avec les gens à la maison ou au travail.

Chacun de nous réagit différemment au traumatisme, et il n'y a pas deux expériences identiques. Mais quand les choses ne vont pas bien, quelque chose qui peut nous aider tous est de savoir que nous ne sommes pas seuls.

Même si les gens autour de vous ne comprennent pas très bien ce que vous vivez, il y a des gens qui le comprennent. La lecture des parcours d'autres personnes atteintes du TSPT peut vous aider à vous sentir moins isolé dans votre expérience.

Résumons

Le TSPT est un problème de santé mentale complexe, mais il peut être traité avec une psychothérapie, des médicaments et des traitements complémentaires.

Nous vivons tous un traumatisme différemment, mais cela ne signifie pas que vous devez traverser cela seul. Il existe des groupes de soutien, des articles, des applications, des lignes directes et des professionnels de la santé mentale prêts à vous soutenir à chaque étape.

Vous pouvez soutenir vos efforts de traitement avec un mode de vie équilibré et conscient - reposez-vous beaucoup, essayez de faire de l'exercice et mangez des aliments riches en nutriments.

Pendant que vous naviguez dans le TSPT, soyez patient avec vous-même et vos proches. Le temps de récupération est différent pour tout le monde, mais vous êtes déjà sur la bonne voie.

Et enfin, le plus important, il y a toujours - toujours - de l'espoir!

Writing by Melinda Smith, M.A. and Lawrence Robinson on the helpguide.org organisation website.

Traduction et adaptation française par Thomas VILLA, disponible sur thomas-villa.fr.