

## TRAITEMENT DU TSPT

On peut traiter efficacement les symptômes de dépression et d'angoisse qui accompagnent le trouble de stress post-traumatique à l'aide de certains médicaments.

Règle générale, on considère les thérapies cognitive-comportementale et de groupe comme étant les plus bénéfiques. C'est souvent un thérapeute spécialisé dans un type particulier de traumatisme (par ex. : l'agression sexuelle) qui dispensera ce genre de thérapie. La thérapie d'exposition qui consiste à faire revivre l'expérience traumatisante en milieu contrôlé donne aussi de bons résultats.

À l'heure actuelle, beaucoup de chercheurs se penchent le TSPT et sur les traitements spécifiques qui peuvent les mieux combattre chaque type de traumatisme.

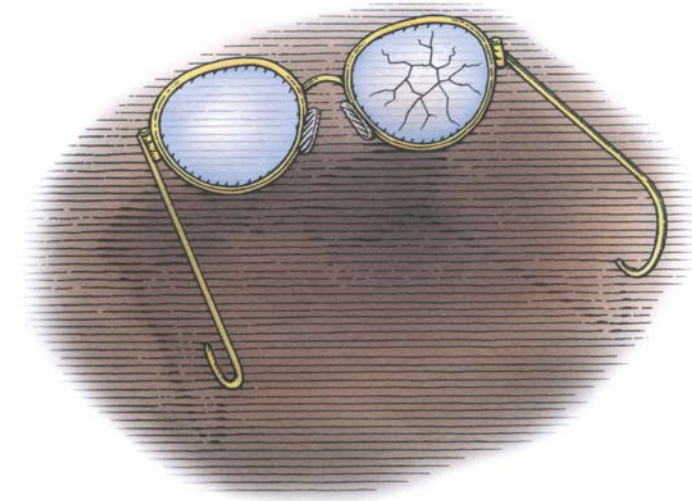
## SOURCES DE RESSEINGNEMENTS UTILES

Contactez un organisme comme l'Association canadienne pour la santé mentale si vous souhaitez obtenir plus d'informations sur le trouble du stress post-traumatique, de même que sur les services d'entraide et autres ressources disponibles autour de vous.

L'Association canadienne pour la santé mentale est un organisme bénévole oeuvrant à l'échelle nationale dans le but de promouvoir la santé mentale de tous et de favoriser la tolérance et le rétablissement de personnes atteintes de maladies mentales. L'ACSM accomplit ce mandat par la défense des droits, l'éducation, la recherche et les services.

Visitez le site Web de l'ACSM à l'adresse [www.acsm.ca](http://www.acsm.ca) dès aujourd'hui.

# TROUBLE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE



*Ce document a été financé par la Direction générale de la promotion et des programmes de santé de Santé Canada.*

*Cette brochure présente des informations d'ordre général et ne peut remplacer un avis professionnel. Si vous croyez avoir besoin d'un avis médical, veuillez communiquer avec votre professionnel de la santé.*

*Les opinions exprimées dans la présente ne représentent pas nécessairement la politique officielle de Santé Canada.*

## PERSONNES MENTALEMENT SAINES DANS UNE SOCIÉTÉ SAINTE



ASSOCIATION CANADIENNE  
POUR LA SANTÉ MENTALE  
CANADIAN MENTAL  
HEALTH ASSOCIATION



Les moments pénibles font partie de la vie. Nous devons tous affronter des périodes difficiles telles que le deuil d'un être cher ou des conflits d'ordre personnel ou professionnel sans pour autant cesser de vivre. Il arrive parfois qu'une personne subisse une expérience à la fois si inattendue et si éprouvante qu'elle continue d'en subir les séquelles longtemps après l'événement. Les personnes dans cet état subissent souvent des rappels d'images (flashbacks) et des cauchemars où elles revivent les situations d'effroi qui sont à l'origine de leur traumatisme. Elles peuvent même devenir émotionnellement désensibilisées. Si cet état persiste plus d'un mois, on parle alors de trouble de stress post-traumatique.

Le trouble de stress post-traumatique (TSPT) est classifié parmi les troubles anxieux qui affligent approximativement une personne sur dix et qui sont parmi les plus répandus des problèmes de santé mentale. Le TSPT se retrouve autant chez l'enfant que chez l'adulte. La maladie peut atteindre des proportions telles que l'individu peut avoir du mal à mener une vie normale. Il existe heureusement des traitements qui permettent aux personnes qui en sont atteintes de retrouver une vie normale.

## CAUSES

Le trouble de stress post-traumatique résulte d'un événement psychologiquement traumatisant causant la mort ou des blessures graves ou tout au moins un grave risque pour sa vie ou celle des autres. Ces événements déclencheurs du traumatisme sont surnommés agents stressants et peuvent survenir lorsqu'on est seul ou dans la foule.

Ces agents stressants peuvent être des actes d'agression comme le viol, le vol avec agression, la guerre ou des événements comme des accidents de voiture ou d'avion ou encore des phénomènes naturels comme les ouragans ou les tremblements de terre.

La personne traumatisée peut avoir vécu personnellement une telle expérience ou en avoir été le témoin. Elle peut subir le contre-choc psychologique d'un événement arrivé à quelqu'un d'autre comme par exemple la mort d'un être cher dans un accident de voiture.

## SYMPTÔMES

Les symptômes se manifestent généralement dans les trois mois qui suivent l'événement traumatisant. Cependant, il arrive parfois que les symptômes ne se manifestent que plusieurs années plus tard. La durée et l'intensité du TSPT peuvent varier; la personne affectée peut être guérie au bout de six mois mais il arrive que la guérison soit beaucoup plus lente.

On distingue trois types de symptômes ou réactions. Dans le premier type, la personne revit l'événement traumatisant. Cette réaction est caractéristique du TSPT et se manifeste de diverses façons. La personne peut se remémorer périodiquement les événements ou être victime de cauchemars ou de rappels d'images (flashbacks) récurrents. Parfois l'anniversaire de l'événement déclencheur provoquera une réaction d'inconfort intense.

Le deuxième type de symptômes consiste en l'évitement et l'insensibilité émotionnelle. Dans le premier cas, la personne fera tout pour éviter d'être confrontée à une situation qui rappelle l'événement

traumatisant. Quant à l'insensibilité émotionnelle, elle se manifestera souvent très tôt après l'événement. On constatera par exemple que la personne se replie sur elle-même et fuit ses proches. Souvent elle perd intérêt dans des activités qui autrefois la passionnaient. Elle développe fréquemment un vif sentiment de culpabilité.

Dans des cas plus rares, on verra la personne entrer dans un état dissociatif, d'une durée de quelques minutes ou de plusieurs jours, durant lequel elle a l'impression de revivre pleinement et concrètement l'épisode.

Le troisième type de symptômes touche le changement dans les habitudes de sommeil et l'éveil mental. Insomnie est fréquemment un problème et l'individu atteint a de la difficulté à se concentrer et à mener à terme ses activités. Il peut parfois aussi afficher beaucoup d'agressivité.

## AUTRE TROUBLE ASSOCIÉS AU TROUBLE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE

Les personnes souffrant du TSPT s'engorgent souvent dans l'alcoolisme ou la toxicomanie et deviennent sujettes à la dépression. En outre, on observe souvent la présence d'autres troubles anxieux chez les personnes souffrant de TSPT.

D'autres malaises tels que les étourdissements, les douleurs thoraciques, les troubles intestinaux et des problèmes au niveau du système immunitaire sont reliés au TSPT. Le médecin traitera souvent ces malaises de façon indépendante s'il n'a pas diagnostiqué la présence d'un traumatisme psychologique ou si le patient ne l'a pas lui-même informé de l'existence d'un tel traumatisme.