

QUELQUES CONSEILS POUR PRENDRE SOIN DE VOUS :

Ne vous isolez pas.

Quelqu'un parmi vos amis, votre famille, et les personnes qui comptent pour vous peut vous écouter et vous aider. Les personnes qui bénéficient d'un bon soutien social ont plus de chances de voir l'intensité de leurs symptômes diminuer.

Consultez les professionnels à votre service.

N'hésitez pas à consulter les services mis à votre disposition (médecin, professionnel en santé mentale, services d'aide aux victimes). Vous pouvez aussi essayer les groupes de parole de personnes qui ont vécu la même chose que vous.

Alcool, tabac, drogues et médicaments.

La consommation de tels produits, si elle semble aider au début, aggravera rapidement vos symptômes. Il est également déconseillé de s'automédiquer avec des calmants ou des somnifères. Consultez plutôt votre médecin.

Ne cherchez pas à éviter de parler de l'événement.

Au lieu de les fuir, accueillez les reviviscences de l'événement. L'évitement de ce qui rappelle le trauma est considéré comme une façon de contrôler ses symptômes. Toutefois, cette conduite si elle apparaît aidante au début, empêche les pensées reliées au trauma de s'atténuer graduellement. Il est préférable de trouver quelqu'un à qui parler (professionnels, amis, bénévoles, personnes importantes pour vous), tout en s'accordant par la suite des moments de détente et de distraction. Il faut bien choisir son confident ou les multiplier.

Essayez de reprendre vos anciennes activités.

Dès que les circonstances le permettent, reprenez autant que possible votre horaire et vos activités habituelles. En effet, les personnes souffrant de trouble de stress post-traumatique ont souvent tendance à abandonner les activités sociales et professionnelles qui structuraient leur journée et donnaient un sens.

Essayez de tolérer vos troubles.

Vos troubles et votre détresse vous surprennent peut-être, mais ils s'expliquent largement par ce que vous avez vécu. Même s'ils sont difficilement tolérables, à long terme, la meilleure façon de chasser les pensées reliées au trauma est de les accueillir, puis de les laisser s'en aller comme elles sont venues. Tolérer ses troubles et accepter ses implications est une attitude qui vous aidera à moins les subir.

Renseignez-vous sur vos troubles.

N'hésitez pas à prendre quelques renseignements sur ce dont vous souffrez. Le but n'est pas de devenir un expert de vos troubles mais de mieux les connaître pour mieux faire face.

Source : www.info-trauma.org



Centre Régional
Psychotraumatisme
Auvergne Rhône-Alpes



www.chu-lyon.fr/

centre-regional-du-psychotraumatisme-auvergne-rhone-alpes-crp

Guide pour les personnes qui ont vécu un événement traumatique

PRESENTATION DU GUIDE :

Ce guide a été élaboré dans le but de fournir une première information pouvant être utile aux personnes qui ont vécu un événement traumatique.

Qu'est-ce qu'un événement à potentiel traumatique ?

Un événement est « à potentiel traumatique » lorsqu'une personne s'est trouvée confrontée à la mort, à la peur de mourir ou à de graves blessures, ou lorsque son intégrité physique ou celle d'une autre personne a été menacée. Cet événement doit également provoquer une peur intense, un sentiment d'impuissance, ou un sentiment d'horreur.

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

Il s'agit d'un trouble qui peut apparaître à la suite d'un événement traumatique. Une personne qui développe un trouble de stress post-traumatique présente quatre grandes classes de symptômes.

- Elle revit continuellement la scène traumatique en pensée ou en cauchemar (symptômes de reviviscence).
- Elle cherche à éviter - volontairement ou involontairement - tout ce qui pourrait lui rappeler de près ou de loin le trauma (symptômes d'évitement).



- Elle est fréquemment aux aguets (symptômes d'hypervigilance) malgré l'absence de danger imminent.
- Elle a des idées négatives à propos de causes ou des conséquences de l'événement ; elle se sent en permanence triste, en colère ou honteuse ; elle ne s'intéresse plus à des activités auparavant importantes pour elle (cognitions et humeur négatives).

Est-ce courant de vivre un événement traumatique ?

Environ 70 % des personnes dans le monde vivent un événement traumatique au cours de leur vie (accident de voiture, agression physique ou sexuelle, hold-up, prise d'otages, accident de travail, catastrophe naturelle, etc.), et plus de 50% en vivent plusieurs au cours de leur vie.

Est-ce courant de développer des troubles après avoir vécu un événement traumatique ?

Chez les personnes exposées à un événement traumatique, moins de 10 % développent un trouble de stress post-traumatique. Les taux varient en fonction du type d'événement et des caractéristiques de la personne exposée. Les femmes présentent un risque deux fois plus important que les hommes de développer un trouble de stress post-traumatique.

Est-ce que je vais rester longtemps comme cela ?

L'intensité et la durée du trouble de stress posttraumatique est très variable, allant de quelques semaines à plusieurs années. Environ la moitié des personnes s'en remettent spontanément en l'espace d'un an ou deux. Chez d'autres, les troubles se chronicisent. Si vos difficultés persistent pour plus

de 6 mois, il est vivement conseillé de consulter un professionnel de la santé mentale.

Est-ce que cela s'en va tout seul ou faut-il que je consulte un professionnel en santé mentale ?

Consulter un spécialiste, comme un psychologue, un psychiatre ou un autre professionnel est une décision personnelle et dépend de la détresse que vous occasionne vos difficultés. Bien que plusieurs personnes s'en sortent sans aide professionnelle, consulter peut faire en sorte que vous alliez mieux plus rapidement.

Est-ce que je redeviendrai un jour comme avant le traumatisme ?

Chaque expérience nous transforme profondément. Revenir 'comme avant', effacer le traumatisme, est un souhait universel rarement réalisable. S'il est douteux de revenir comme avant, retrouver un nouvel équilibre, et peut-être découvrir une certaine sagesse, est possible. Cependant, un peu comme une blessure physique, il se peut que vous gardiez certaines cicatrices qui feront mal de temps en temps.

Quels sont les autres troubles qui peuvent survenir après un événement traumatique ?

La dépression se ressent par une lassitude extrême, une fatigue, un désintérêt pour ce qui vous entoure, etc. De 30 à 80 % des personnes présentant des symptômes de stress post-traumatique présenteront un épisode dépressif.

Les phobies, les problèmes physiques (fibromyalgie, troubles de la sexualité, etc.) ou encore le recours excessif à l'alcool, aux drogues ou aux médicaments peuvent également apparaître en même temps que le trouble de stress post-traumatique.

Je me sens coupable. Est-ce normal ?

Il s'agit d'une condition fréquemment associée au trouble de stress post-traumatique. Le sentiment de culpabilité peut être, par exemple, de nature à se reprocher d'être encore vivant alors que d'autres soient décédés pendant l'événement traumatique (culpabilité du survivant) ou encore à se demander qu'est-ce qu'on a bien pu faire pour se faire agresser (recherche de sens).

Cela s'est passé il y a un bon moment et je développe des troubles seulement aujourd'hui. Est-ce possible ?

Une personne qui a vécu un événement traumatique peut présenter un trouble post-traumatique plusieurs mois, voire plusieurs années plus tard. L'apparition différée des symptômes peut faire suite à un événement déclencheur.

Qu'est-ce que la résilience ?

La résilience exprime non seulement l'absence de trouble après un événement potentiellement traumatique mais également une capacité de l'individu à tirer profit de l'adversité. Toutefois, une même personne peut ne pas déclencher de troubles de stress posttraumatique à un événement mais présenter des symptômes à un autre.

Où pouvez-vous vous faire aider ?

Renseignez-vous auprès de votre médecin traitant, de la police, ou de votre avocat. Des associations d'aide aux victimes (Fédération France Victimes : www.france-victimes.fr) financées par le Ministère de la Justice proposent des consultations juridiques ou psychologiques.