

## Les groupes de soutien

Les groupes de soutien peuvent également vous aider. Vous pouvez y partager vos expériences, apprendre des autres et y établir des liens avec des personnes qui comprennent ce que vous vivez. Il peut également exister des groupes de soutien pour les proches touchés par le TSPT.

## COMMENT EST-CE QUE JE PEUX AIDER UN PROCHE?

Lorsque quelqu'un reçoit un diagnostic de TSPT, les proches peuvent également éprouver beaucoup de difficultés. Vous pourriez vous sentir coupable ou en colère au sujet du traumatisme en soi et, en plus de ces sentiments, éprouver des difficultés par rapport au TSPT. Vous pouvez avoir l'impression que votre proche est une personne différente, craindre que les choses ne soient plus jamais normales ou vous demander ce qui arrivera à l'avenir. Voici quelques conseils pour vous aider à composer avec la situation :

- Commencez par vous renseigner sur le TSPT. Cela peut vous donner une meilleure idée des expériences de votre proche.
- Les personnes atteintes d'un TSPT peuvent s'isoler de leur famille et de leurs connaissances. Même si votre proche ne veut pas parler, vous pouvez quand même lui rappeler que vous êtes là pour l'écouter lorsqu'il sera prêt.

- Comprenez que les comportements liés au TSPT, comme éviter certaines situations ou réagir avec colère à un petit problème, ne vous visent pas. Ils sont provoqués par la maladie.
- Même s'il n'est pas habituellement pas conseillé d'encourager les comportements qui créent des problèmes, il est néanmoins important d'être solidaire du cheminement général de votre proche vers le mieux-être. Cet équilibre n'est pas toujours facile, mais vous devez respecter vos propres limites également.
- Demandez ce que vous pouvez faire pour aider, mais ne donnez pas de conseils sans qu'on vous le demande.
- Essayez de verbaliser ou d'écrire vos propres sentiments et encouragez votre proche à faire de même. Il est plus facile de résoudre des problèmes ou d'examiner des conflits lorsque vous savez ce qui se passe vraiment.
- Prenez soin de votre propre bien-être et demandez de l'aide pour vous-même si vous rencontrez des difficultés.
- Si le TSPT d'un proche affecte les autres membres de la famille, il peut être utile de demander des services de counseling familial.

Avec de l'aide, les gens peuvent se rétablir d'un TSPT et des effets du traumatisme. Le rétablissement est bénéfique pour toute la famille, particulièrement pour les jeunes qui apprennent encore comment interagir avec le monde. Le rétablissement d'un proche est l'occasion pour chacun d'acquérir les compétences qui favorisent le mieux-être.

## BESOIN D'AIDE SUPPLÉMENTAIRE?

Pour en savoir plus sur les services d'aide et les ressources disponibles dans votre région, communiquez avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM).

Fondée en 1918, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est un organisme de charité national qui contribue à maintenir et à améliorer la santé mentale des Canadiens et Canadiennes. Ce chef de file et défenseur de la santé mentale à l'échelle nationale aide les gens à obtenir les ressources communautaires dont ils ont besoin pour favoriser la résilience et soutenir le rétablissement des personnes ayant une maladie mentale.

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



**Association canadienne  
pour la santé mentale**

*La santé mentale pour tous*

Ce dépliant a été réalisé grâce  
au généreux soutien de :



© 2014 56335-05/14

# TROUBLE DE STRESS POST- TRAUMATIQUE



**Association canadienne  
pour la santé mentale**

*La santé mentale pour tous*

[www.acsm.ca](http://www.acsm.ca)

À divers moments, tout le monde peut vivre des situations effrayantes. Les gens peuvent réagir de bien des façons différentes, par exemple ressentir de la nervosité, avoir du mal à bien dormir ou se remémorer la situation. Ces pensées ou ces expériences sont une réaction normale. Elles diminuent généralement au fil du temps et les personnes concernées peuvent reprendre leur vie quotidienne. Le trouble de stress post-traumatique, en revanche, dure beaucoup plus longtemps et peut perturber gravement la vie d'une personne.

## QU'EST-CE QUE LE TROUBLE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE?

Le trouble de stress post-traumatique (TSPT) est une maladie mentale. Il découle d'une exposition à un traumatisme entraînant la mort ou la menace de mort, des blessures graves ou de la violence sexuelle.

Une situation devient traumatisante lorsqu'elle est terrifiante, accablante et provoque une grande détresse. Le traumatisme est souvent inattendu et bien des personnes déclarent ressentir de l'impuissance à arrêter ou à changer l'évènement. Les évènements traumatisants peuvent prendre la forme de crimes, de catastrophes naturelles, d'accidents, de guerres ou de conflits, ou encore d'autres menaces sur la vie. Il pourrait s'agir d'un évènement ou d'une situation que vous vivez personnellement, ou qui arrive à d'autres, y compris les proches.

Le TSPT entraîne des symptômes envahissants, dont revivre l'évènement traumatisant. De nombreuses personnes ont des cauchemars frappants, des retours en arrière ou des pensées au sujet de l'évènement qui semblent surgir de nulle part. Elles évitent souvent les choses qui leur rappellent l'évènement : par exemple, une personne qui a été blessée dans un accident de voiture pourrait éviter de conduire.

Le TSPT peut rendre les gens très nerveux ou les garder « sur le qui-vive » tout le temps. Beaucoup se sentent effrayés très facilement, ont du mal à se concentrer, se sentent irritables ou ont de la difficulté à bien dormir. Ils peuvent souvent avoir l'impression qu'un évènement horrible est sur le point de se produire, même lorsqu'ils sont en sécurité. Certaines personnes ressentent une torpeur profonde ou du détachement. Elles peuvent avoir le sentiment que les choses qui les entourent sont irréelles, se sentir détachées de leur corps ou de leurs pensées ou avoir du mal à ressentir leurs émotions.

Après un évènement traumatisant, les pensées et l'humeur peuvent aussi changer. Pour certaines personnes, l'alcool ou la drogue peut représenter un moyen de composer avec le TSPT.



## QUI EST TOUCHÉ?

Même si la plupart des gens subissent un traumatisme à un moment donné de leur vie, les expériences traumatisantes n'entraînent pas toutes un TSPT. On n'a pas bien établi encore pourquoi un traumatisme cause un TSPT chez certaines personnes mais pas chez d'autres, mais il est probablement lié à de nombreux facteurs différents. Ceux-ci comprennent la durée du traumatisme, le nombre d'autres expériences traumatisantes dans la vie d'une personne, sa réaction face à l'évènement et le type de soutien qu'elle a reçu après l'évènement.

Certains emplois ou certaines professions placent les gens dans des situations dangereuses. Le personnel militaire, les équipes d'intervention de première ligne (police, services d'incendie et personnel paramédical), les médecins et les infirmières affichent des taux plus élevés de TSPT que ceux d'autres professions.

Le traumatisme n'est pas toujours un évènement unique survenu dans le passé. Certains traumatismes, particulièrement des actes répétés de mauvais traitements ou de traumatismes en temps de guerre, peuvent avoir des répercussions sur la vie d'une personne qui dépassent de beaucoup les symptômes de le TSPT. Pour décrire ces expériences, on emploie d'autres termes, comme le « TSPT complexe ».

## QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE?

De nombreuses personnes ressentent beaucoup de culpabilité ou de honte au sujet du TSPT, parce qu'on nous dit souvent qu'on devrait simplement surmonter les expériences difficiles. D'autres peuvent se sentir gênées de parler aux autres. Certaines personnes croient même que c'est de leur faute. Le traumatisme est blessant. Si vous vivez des problèmes liés à un traumatisme, il est important de prendre vos sentiments au sérieux et de parler à un professionnel de la santé.

### **Le counseling**

Un type de thérapie appelé thérapie cognitivo-comportementale (ou TCC) a fait ses preuves dans le traitement du TSPT. La TCC vous enseigne comment vos pensées, vos sentiments et vos comportements agissent ensemble, ainsi que comment gérer les problèmes et le stress. Vous pouvez également acquérir des compétences comme la relaxation et des techniques pour vous ramener dans le présent. Vous pouvez acquérir et mettre en pratique de nombreuses compétences de la TCC de vous-même. La thérapie d'exposition qui peut vous aider à parler de votre expérience et à réduire l'évitement peut également vous venir en aide. Elle peut faire partie de la TCC ou utilisée seule.

### **La médication**

La médication, par exemple les anxiolytiques ou les antidépresseurs, peut aider à gérer l'anxiété en soi, ainsi que des problèmes connexes comme la dépression ou les troubles du sommeil. Si vous voulez en savoir plus sur les choix de médicaments, adressez-vous à votre médecin.