

LE TROUBLE STRESS POST-TRAUMATIQUE (TSPT)

Ce trouble mental peut se développer après avoir été confronté à la mort ou à une menace de mort, à une blessure grave ou à des violences sexuelles, en témoin direct ou indirect.

Il comprend des symptômes psychologiques, physiques et sociaux, qui durent depuis un mois ou plus. Quand l'exposition a été répétée et/ou prolongée, on parle de TSPT complexe.

01 Reviviscences



Quoi ? Des souvenirs traumatiques apparaissent de manière automatique, intrusive et répétée, ce qui génère de la détresse.

Pourquoi ? Le cerveau essaie d'intégrer en mémoire ces souvenirs, d'y mettre du sens.

Exemples : Flashbacks, cauchemars.

02 Évitements



Quoi ? Des éléments auparavant neutres sont associés au(x) traumatisme(s) et évités.

Pourquoi ? Étant liés à un danger passé, ils provoquent une anxiété intense. L'évitement permet de réduire l'anxiété sur le moment.

Exemples : Pensées, images, conversations, activités, lieux, événements, objets, odeurs, sons, personnes.

03 Hyperactivation



Quoi ? Le système d'alarme est sur-activé, comme si le danger était toujours présent.

Pourquoi ? Les événements ont pu provoquer des défaillances dans le système neurovégétatif, responsable de la gestion du stress et de la relaxation.

Exemples : Hypervigilance, sursauts, irritabilité, agressivité, impulsivité, difficultés de concentration, perturbation du sommeil.

04 Modification des pensées et émotions

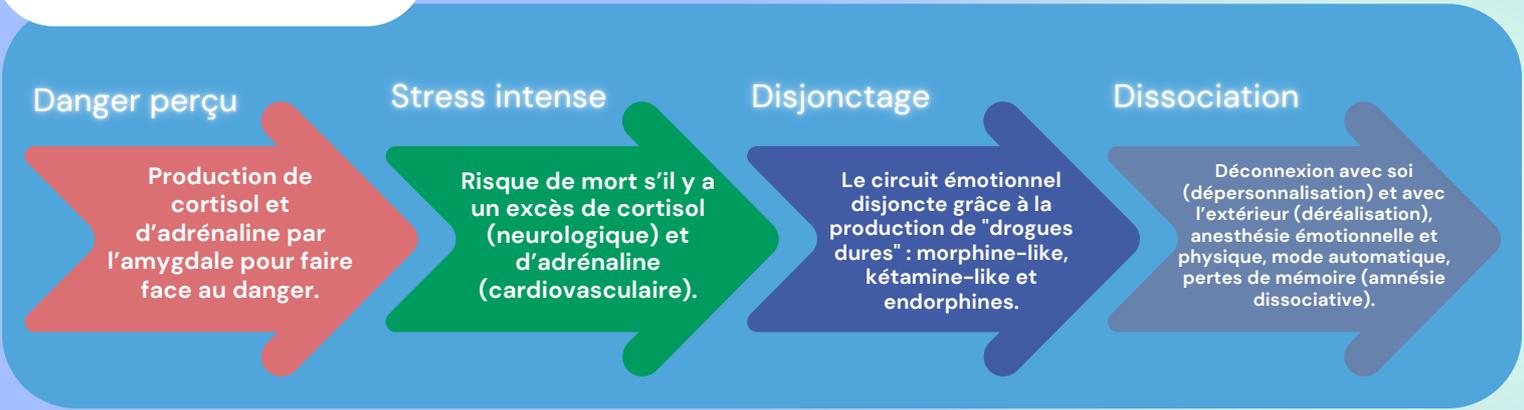


Quoi ? Les pensées sont plus négatives et les émotions plus désagréables qu'avance.

Pourquoi ? L'imprévisibilité, l'incontrôlabilité et la brutalité de l'événement ont pu modifier les croyances et la gestion des émotions.

Exemples : Culpabilité, honte, faible estime de soi, méfiance, pessimisme, détachement, sentiment d'être différent, anhédonie.

Dissociation



Conséquences

- Le TSPT peut avoir des répercussions sur la vie sociale, familiale, professionnelle et sexuelle (e.g., difficultés à se faire des amis).
- D'autres troubles peuvent apparaître, tels que des troubles anxieux, dépressifs et addictifs.

Prise en charge

- Les symptômes du TSPT peuvent être réduits grâce une prise en charge thérapeutique.

Apprendre que les situations évitées ne sont pas dangereuses.

Apprendre que le souvenir n'est pas dangereux.

S'exposer au souvenir traumatique pour l'intégrer en mémoire.

Sources

Grand public : trouble de stress post-traumatique. (2024, août 9). Thérapie Cognitivo-comportementale : Guides de Pratiques et Autres Outils. <https://tccmontreal.com/grand-public-etat-de-stress-post-traumatique/>

Salmona, M. (2018). La mémoire traumatique: violences sexuelles et psycho-trauma. Les Cahiers de la justice, (1), 69-87.

Troubles du stress post-traumatique · Inserm, La science pour la santé. (s. d.). Inserm. <https://www.inserm.fr/dossier/troubles-stress-post-traumatique/>