

# VOUS SOUFFREZ D'UN ÉTAT DE STRESS POST-TRAUMATIQUE...

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

On désigne sous cette appellation l'ensemble des séquelles psychologiques pénibles et invalidantes qui vont persister chez certaines personnes ayant été impliquées dans un événement traumatisant, en général en tant que victime mais parfois même comme simple témoin.

## QUELS SONT LES PRINCIPAUX SYMPTOMES ?

Les symptômes de l'état de stress post-traumatique apparaissent en général dans les semaines qui suivent l'événement choquant. Mais il arrive aussi qu'ils aient un début tardif, plusieurs mois après.

- La principale manifestation du stress post-traumatique est le "**syndrome de répétition**" : la personne est victime de souvenirs répétés et envahissants de l'événement traumatisant, sous forme d'images, de pensées, de sensations... Elle peut aussi faire des cauchemars répétés à ce propos, ou subir ce qu'on nomme des "flash-backs", c'est-à-dire des impressions brutales que l'événement va se reproduire. Tous ces phénomènes peuvent être spontanés, mais leur apparition est facilitée lorsque la personne se trouve confrontée à des circonstances qui peuvent lui rappeler l'événement traumatisant (par exemple se trouver dans un parking souterrain, si elle a été victime d'une agression dans un lieu de ce type).
- En général, la personne souffrant de stress post-traumatique va tout faire pour **éviter** les activités, endroits ou personnes pouvant réveiller le souvenir du traumatisme ; elle va aussi essayer d'éviter les pensées ou les conversations à ce propos.
- D'autres symptômes peuvent aussi être présents : un état de **tension** persistant (sursauts, problèmes de sommeil, irritabilité), un sentiment de **détachement** ou de distance par rapport à son entourage, une diminution ou un **blocage** de la capacité à exprimer ses émotions.

## QU'EST-CE QUI EST NORMAL ET QU'EST-CE QUI NE L'EST PAS ?

Avoir vécu un événement traumatisant n'est anodin pour personne. Il est normal que l'on en soit perturbé pendant quelques jours ou quelques semaines, et que cela laisse un souvenir pénible et désagréable. Malgré tout, on peut ensuite recommencer à vivre, même si on n'oublie pas ce qui s'est passé. Mais dans le stress post-traumatique, la vie ne peut plus continuer de façon normale : le traumatisme a comme "cassé" quelque chose ; ses conséquences continuent de perturber la personne, parfois des années encore après l'événement.

## QUELS ÉVÉNEMENTS PEUVENT ENTRAÎNER UN ÉTAT DE STRESS POST-TRAUMATIQUE ?

Toutes les situations dans lesquelles la personne a pu avoir l'impression qu'elle allait mourir ou être gravement blessée ou mutilée. Aggressions urbaines (coups et blessures, violences sexuelles...), accidents de la circulation, catastrophes naturelles (incendies, tremblements de terre...), actes terroristes ou de guerre, hold-up, prises d'otages... : la liste est longue de tout ce qui peut entraîner un état de stress post-traumatique. Il ne s'agit pas ici de stress quotidiens, mais d'un événement précis et très traumatisant.

## COMMENT S'EXPLIQUE LE STRESS POST-TRAUMATIQUE ?

Les **causes** du stress post-traumatique sont bien évidemment et avant tout le fait d'avoir été victime d'un événement choquant, durant lequel elle aura en général

ressenti des sentiments d'horreur, d'impuissance et de peur. Le fait d'être témoin de tels événements peut aussi parfois entraîner un stress post-traumatique. Toutes les personnes confrontées à un choc ne développent pas cette maladie : il semble que certains sujets y soient davantage exposés, ou également les personnes qui ont vécu un état de dépersonnalisation aiguë pendant le traumatisme (se sentir dans le brouillard ou dans un état second...).

Les **mécanismes psychologiques** du stress post-traumatique reposent principalement sur l'incapacité de notre psychisme à "digérer" et intégrer l'événement traumatique : ce dernier continue de rester "vivant" et actuel. L'horreur et les émotions pénibles qui lui sont associés persistent donc et resurgissent, ou menacent de ressurgir, régulièrement dans le présent de la personne. Cela peut parfois durer des années, voire même toute la vie en l'absence de traitement.

### **QUE FAIRE POUR LUTTER ?**

Avant tout, ne pas rester seul. Trop de personnes pensent que cela va passer avec le temps, ou bien encore ont honte de ce qui leur est arrivé. Parler à des interlocuteurs attentifs de ce qui est arrivé est un remède indispensable.

En fonction de vos symptômes, votre médecin pourra vous recommander certains **médicaments**. Suivez bien ses conseils en matière de doses et de durée de traitement. Attention, beaucoup de personnes souffrant de stress post-traumatique ont tendance à abuser des tranquillisants, des somnifères et parfois aussi de l'alcool pour tenter de calmer leurs souffrances. Si vous présentez ce type de problèmes, parlez-en à votre médecin.

Vous aurez aussi intérêt à suivre une **psychothérapie**, pour recommencer à vivre malgré ce qui vous est arrivé: quelle que soit la méthode du thérapeute, vous aurez à y évoquer le traumatisme, jusqu'à ce que ce dernier soit devenu "simplement" un souvenir pénible, et non plus un événement traumatisant toujours vivant et toxique en vous. Votre médecin pourra vous conseiller pour savoir qui aller consulter.

Le but de tous ces efforts est de vous permettre de reprendre une vie normale, sans peur ni honte : cela en vaut la peine.

### **POUR EN SAVOIR PLUS**

Aurore SABOURAUD-SEGUIN : "Revivre après un choc : comment surmonter le traumatisme psychologique". Odile Jacob, 2001.