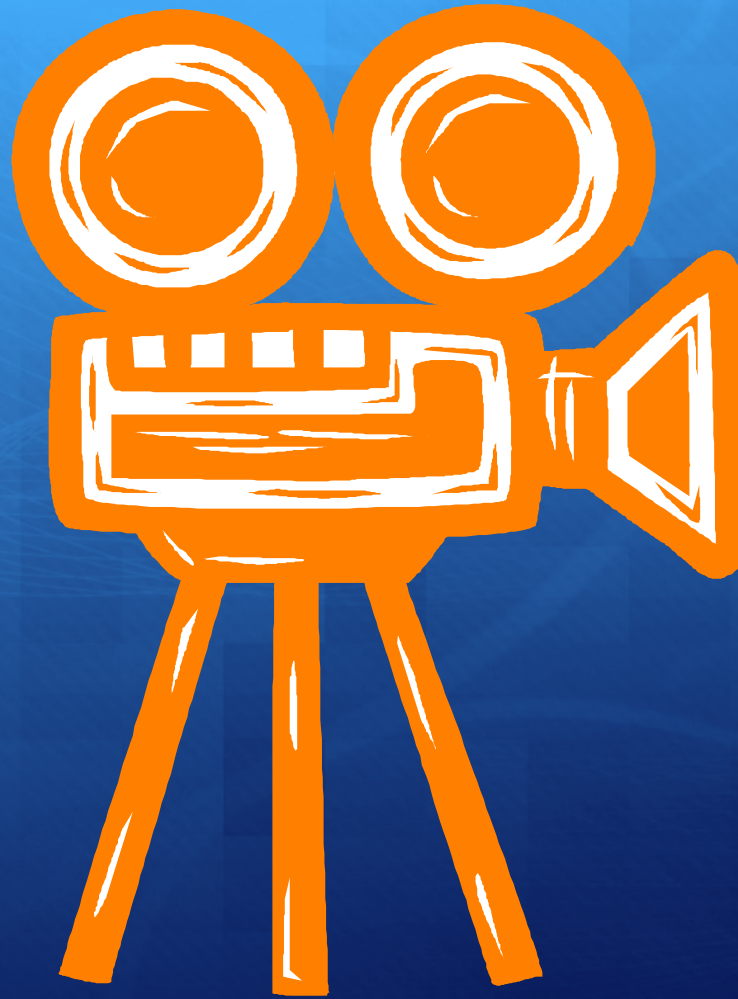


# Traumatisé? Stressé? Résistant?



## Lumière sur le stress post-traumatique

Stéphane Guay, Ph. D.  
Caroline Berthiaume, Ph. D.





# 1) Traumatisé vs stressé...

*Du pareil au même?*

# Événements de vie stressants

/100

+ Décès du conjoint	100
+ Divorce	73
+ Mariage	50
+ Mise à la retraite	45
+ Difficultés sexuelles	39
+ Départ du foyer d'un enfant	29
+ Changement de résidence (ou d'école)	20

# Événements stressants vs traumatiques

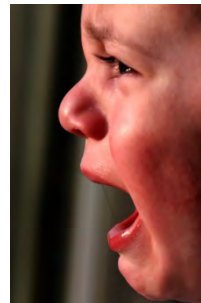
Événements stressants normaux	Événements traumatiques
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Généralement <u>possible</u> de se préparer (ex.: naissance d'un bébé, changement d'emploi ou décès d'un proche qui était déjà hospitalisé) .</li><li>2. Plus on en vit, plus le stress associé diminue.</li><li>3. Ne provoquent pas autant d'anxiété ou s'ils en provoquent, peuvent être contrôlés beaucoup plus facilement.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Généralement <u>impossible</u> de s'y préparer (ex.: vol ou accident de voiture).</li><li>2. N'ont généralement pas été vécus avant (ou pas à cette intensité).</li><li>3. Les victimes n'ont souvent pas de contrôle par rapport à ce qui provoque les symptômes ou à la possibilité de les retarder ou de les arrêter.</li></ol>

# Événements stressants vs traumatiques

Événements stressants normaux	Événements traumatiques
<p>4. Sont vécus par beaucoup de gens et constituent souvent un sujet de discussion entre les personnes qui ont vécu les mêmes expériences.</p> <p>5. Expériences négatives beaucoup moins perturbantes.</p> <p>6. Posent peu de menace de danger aux proches. L'impact tend à se dissiper plus rapidement.</p>	<p>4. Laissent souvent une empreinte pour la vie et ce, même si les symptômes disparaissent.</p> <p>5. Créent un impact émotif aigu (ex. insomnie, dépression) et chronique (ex. retrait social, conflits).</p> <p>6. La victime peut prendre quelques semaines à quelques années avant d'être rétablie.</p>

# *Qu'est-ce que l'état de stress post-traumatique (ÉSPT)?*

- + Tout d'abord, la personne a été exposée à un ou plusieurs des événements suivants:
  - + Mort ou menace de mort
  - + Blessure grave ou menace de blessure grave
  - + Délit sexuel ou menace de délit sexuel





# *Qu'est-ce que l'état de stress post-traumatique (ÉSPT)?*

- + De l'une ou l'autre des façons suivantes:
  - + Vivre l'événement soi-même
  - + Être témoin d'un tel événement
  - + Apprendre que l'événement s'est produit à un ami proche ou un parent
  - + Vivre une exposition répétée ou extrême aux détails aversifs de l'événement



# *De quels types d'événements s'agit-il?*

- + Accidents graves
  - + voiture, incendie...
- + Catastrophes naturelles
  - + tremblements de terre, inondation, tornade...
- + Agressions violentes
  - + physiques, sexuelles, vol à main armée...
- + Guerre, expérience militaire, incident terroriste...

*Quelles réactions puis-je observer chez une personne qui souffre de stress post-traumatique?*

Ré-expérience du traumatisme

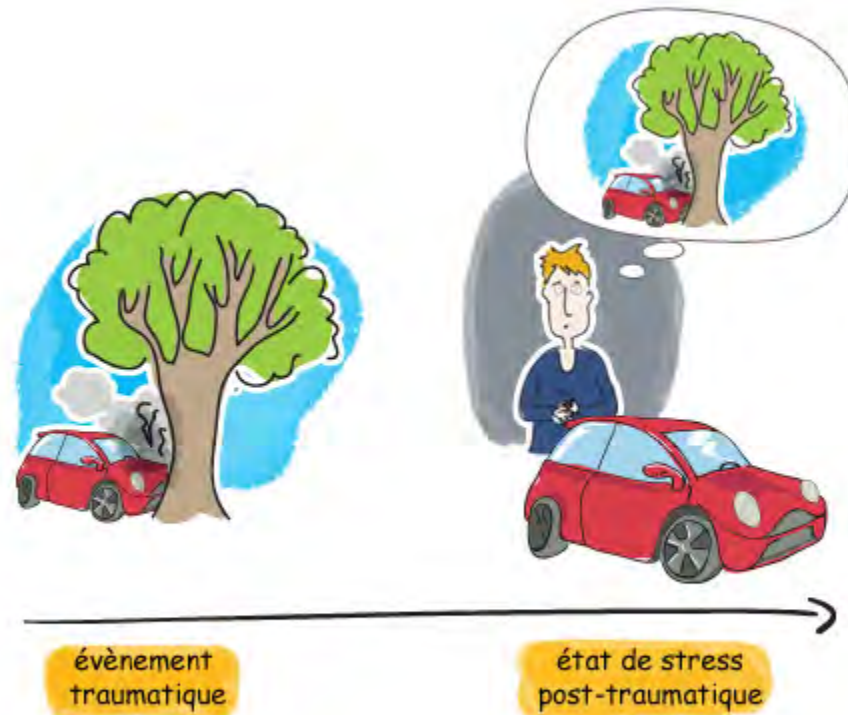
Évitements persistants associés au traumatisme

Perturbations sur le plan des pensées et des émotions

Hyperactivation du système nerveux

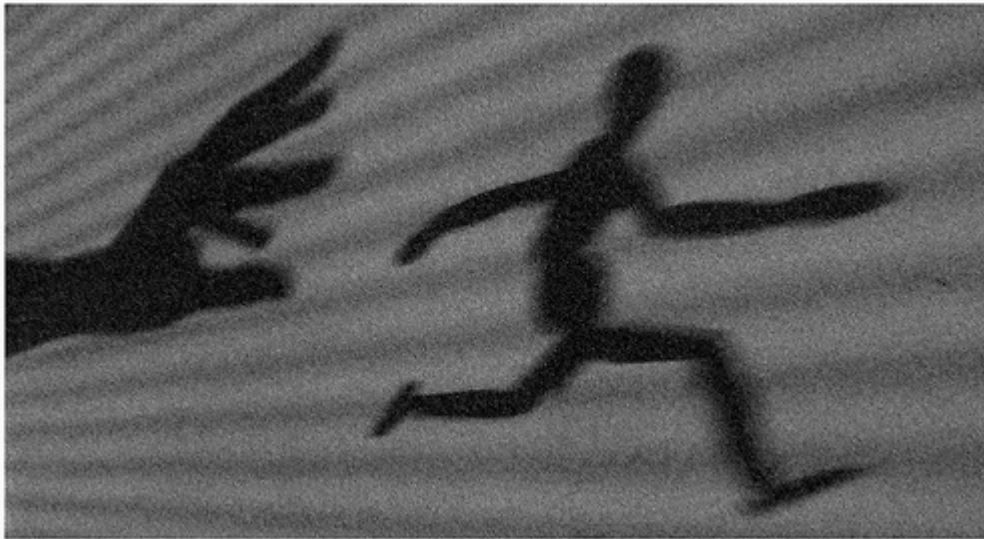
# Quelles réactions puis-je observer chez une personne qui souffre de stress post-traumatique?

## Ré-expérience du traumatisme



*Quelles réactions puis-je observer chez une personne qui souffre de stress post-traumatique?*

Évitements persistants associés au traumatisme



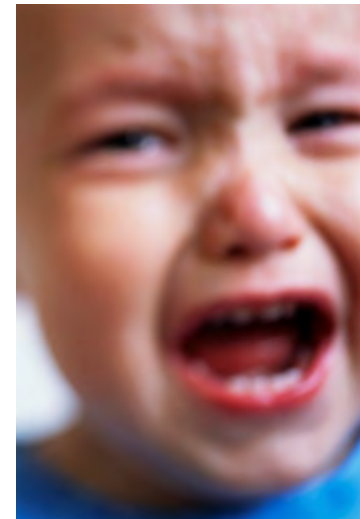
# *Quelles réactions puis-je observer chez une personne qui souffre de stress post-traumatique?*

Perturbations sur le plan des pensées et des émotions



# *Quelles réactions puis-je observer chez une personne qui souffre de stress post-traumatique?*

Hyperactivation du système nerveux





# Qu'est-ce que l'état de stress post-traumatique (ÉSPT)?

## + Durée des symptômes

+ > 1 mois depuis l'événement

+ Si < 1 mois, possiblement un état de stress aigu (ÉSA)

## + Spécifications

+ **Aigu** = durée des symptômes < 3 mois

+ **Chronique** = durée des symptômes > 3 mois

+ **Survenue différée** = début > 6 mois



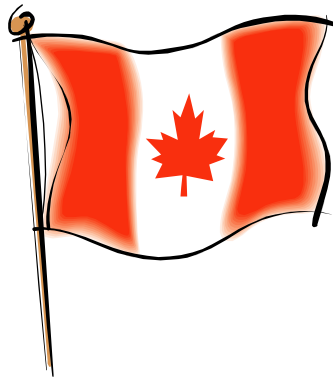


# *Est-ce que l'exposition à un événement horrible ou catastrophique entraîne toujours un ÉSPT?*

## Population générale

+ 9,2 % au Canada

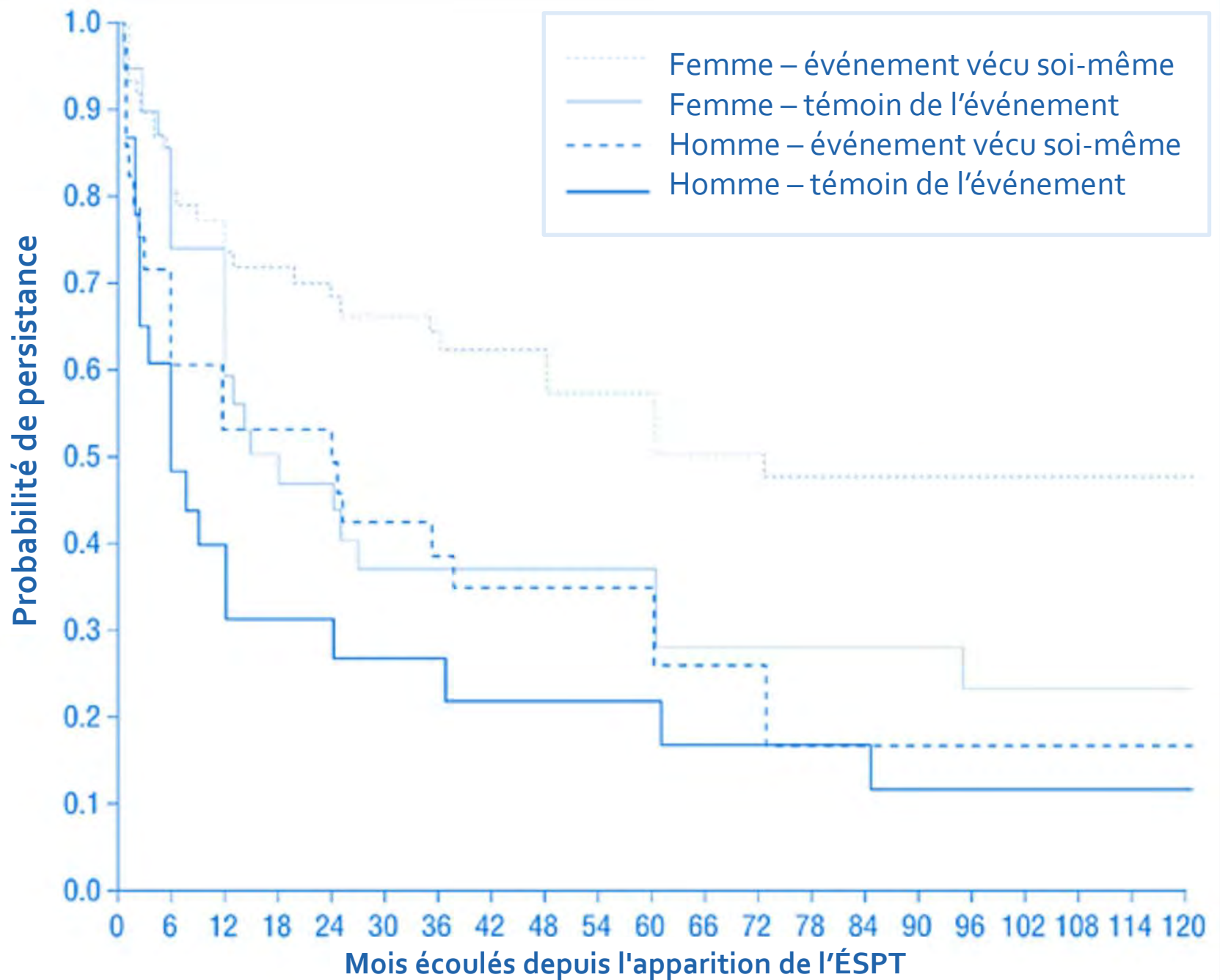
+ 76 % des Canadiens seront exposés à au moins un événement traumatique au cours de leur vie (2,3 en moyenne)





## 2) Résistant...

*Quels sont les facteurs déterminants qui facilitent ou non le retour à une vie normale?*



# *Qui sont les individus à risque?*

- + Antécédents de maladie mentale
- + Gravité de l'événement
- + Dissociation
- + Détresse durant l'événement
- + Stresseurs suite à l'événement
- + Soutien social absent ou de moindre qualité





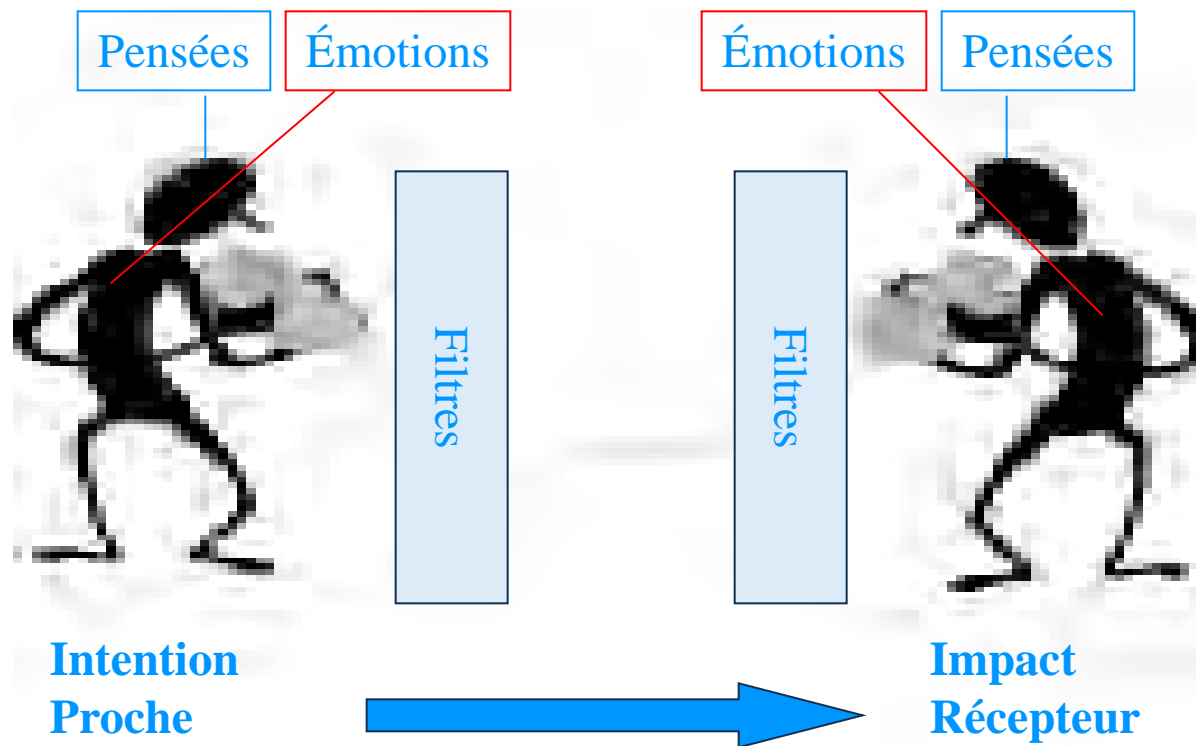
### **3) Soutien aux victimes**

*Quel est le rôle du proche ou du parent?*

# Défis pour les proches et les parents

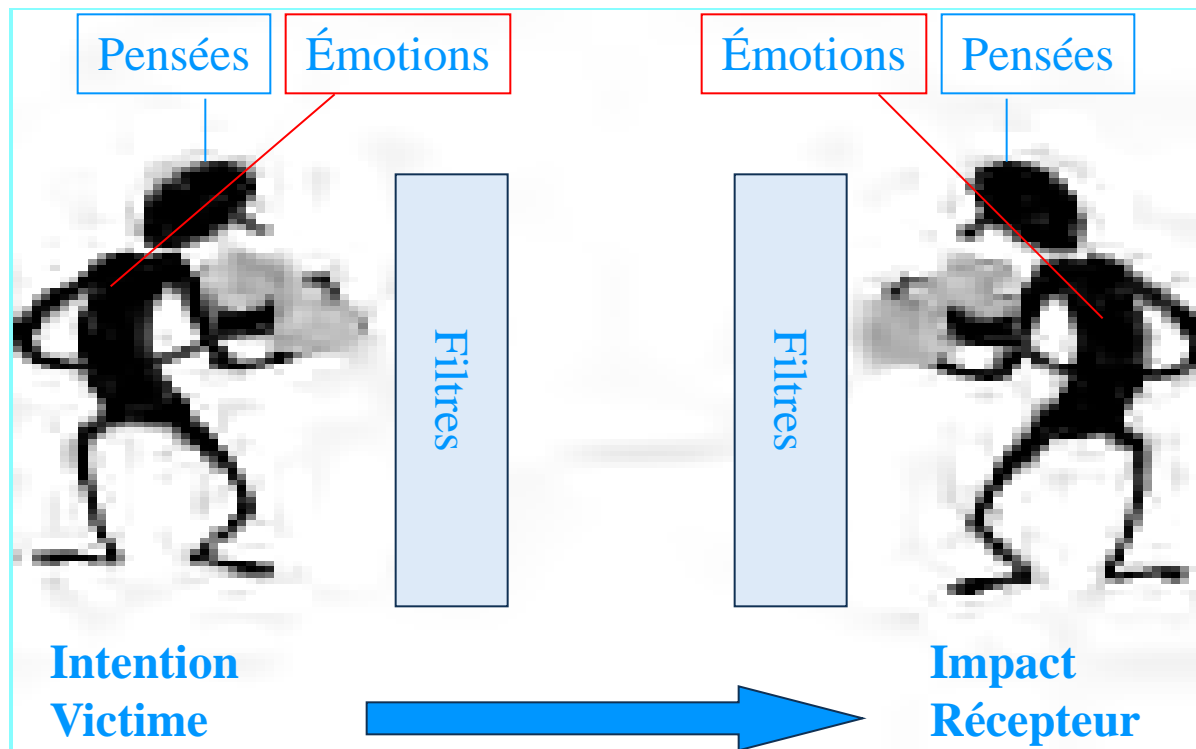
- + Nature des symptômes
- + Fluctuations et évolution de la maladie
- + Stigmatisation de l'ÉSPT
- + Gestion de sa propre détresse
- + Besoins de soutien et de répit
- + Difficultés au niveau de la communication et ... du soutien

# La communication et le soutien pour le proche





# La communication et le soutien pour la victime



# *Comment puis-je soutenir un proche qui souffre d'état de stress post-traumatique?*

- + L'encourager à parler de ce qui est arrivé
- + Ne pas minimiser l'ampleur de l'événement et de ses conséquences
- + L'encourager à chercher de l'aide professionnelle au besoin



## Soutien des proches : À ÉVITER...

- + Critiques négatives sur les manières de gérer les difficultés
- + Minimisation des symptômes
- + Blâmes pour l'apparition et le maintien du trouble
- + Évitement de la personne, distanciation



# Soutien des proches : À FAVORISER

- + Renforcements des efforts et des progrès
- + Facilitation de l'adhérence aux traitements
  - + Séances de thérapie et prise de médicaments
- + Encouragements à avoir recours aux services en cas de besoin
- + Encouragements au recours à des comportements de santé préventifs



# *Comment puis-je soutenir mon enfant qui souffre d'état de stress post-traumatique?*

- + Rétablir une routine de vie le plus rapidement possible (repas, sommeil, école...)
- + Encourager la reprise des activités sociales (jouer avec un ami), sportives ou toutes autres activités qu'il faisait avant
- + Accorder un temps privilégié à l'enfant (un moment où il a toute votre attention pour jouer ou faire une autre activité)
- + Rechercher le soutien de la famille élargie
- + Sécuriser l'enfant par des gestes d'affection et de maternage

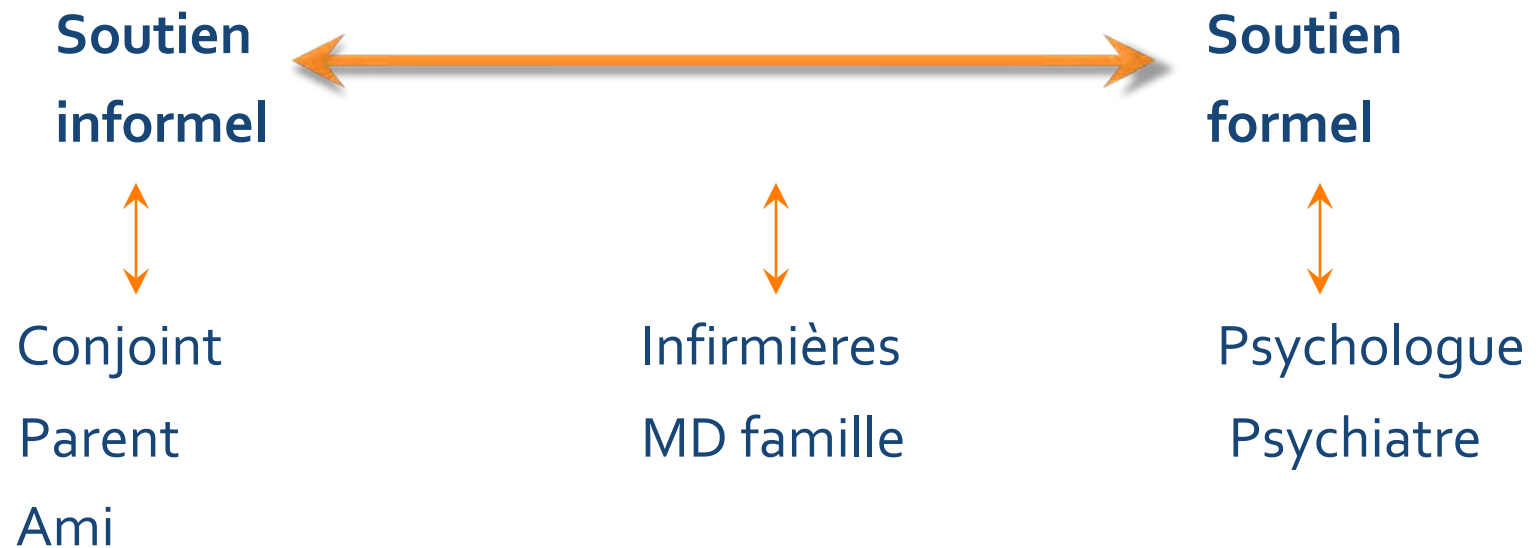


# *Comment puis-je soutenir mon enfant qui souffre d'état de stress post-traumatique?*

- + Opter pour une attitude calme et rassurante
- + Répondre à ses questions directement, mais sans donner plus de détails qu'il en a demandé
- + Offrir une disponibilité d'écoute pour qu'il puisse s'exprimer librement et ventiler
- + L'encourager à parler de ses sentiments (verbalement ou à travers le dessin, l'art et les jeux)



# Acteurs du soutien





# Soutien formel

- + Les psychothérapies centrées sur le trauma sont celles qui sont reconnues comme étant les plus efficaces pour traiter l'état de stress post-traumatique et ce, peu importe l'âge de la personne.
- + La **thérapie cognitivo-comportementale** permet à la personne d'apprendre à gérer les réactions qui surviennent.



# Soutien formel

## Buts de la thérapie cognitivo-comportementale

1. Favoriser le retour vers les situations évitées  
(↓ l'évitement)
2. Favoriser une perception plus réaliste  
(↓ pensées dysfonctionnelles)
3. Améliorer la gestion de l'anxiété  
(↓ l'anxiété face aux situations évitées)
4. Favoriser l'identification des émotions associées à l'événement traumatique

## *Quand est-il préférable de consulter?*

+ Quand les réactions nuisent au fonctionnement quotidien

\*\* Pas nécessairement dans les jours qui suivent...





# **Les ressources disponibles**

*Où puis-je obtenir de l'aide?*

# Plus qu'un souvenir



Ce qu'est un trauma

Aide et ressources

Rétablissement

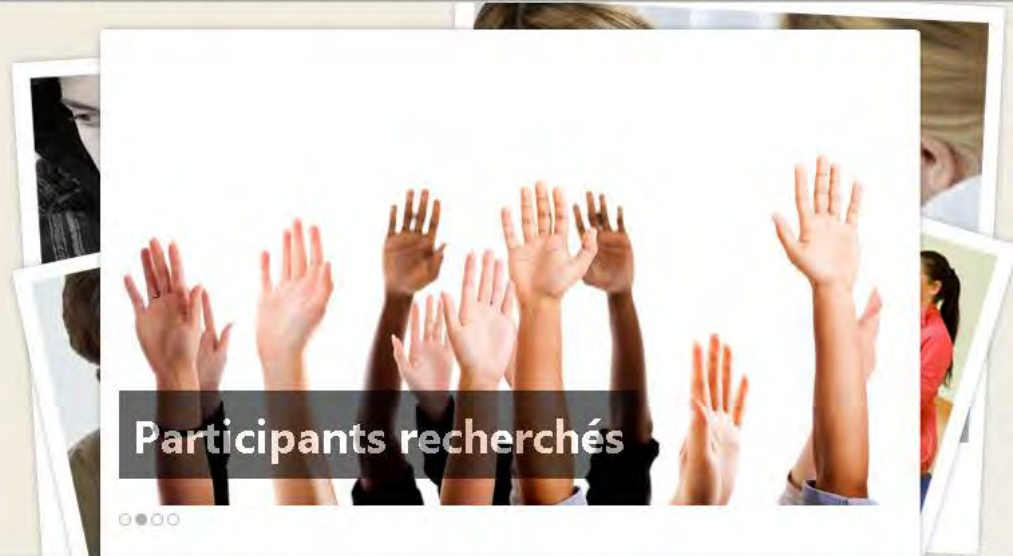
TraumART

À propos

## Centre d'étude sur le trauma

*Plus qu'un souvenir* parce que l'équipe du Centre d'étude sur le trauma met toute son énergie pour pousser plus loin ses recherches et améliorer les soins donnés aux victimes d'événements traumatisants. Parce que nous savons qu'un drame, c'est *plus qu'un souvenir*, ça laisse des marques profondes dans la mémoire.

*Plus qu'un souvenir* parce que nous voulons, par ce site, rendre accessibles nos connaissances sur l'état de *stress post-traumatique*. Nous souhaitons que le drame que vous avez vécu cesse de vous faire souffrir, se dissipe afin de n'être *plus qu'un vieux souvenir*!



## Actualités

Traumatisé? Stressé? Résistant?

Des bourses de stage d'été



## Traumag

Traumag no 3

Traumag no 2



## TraumART

Galerie d'art virtuelle II

Galerie d'art virtuelle I



facebook  Plus qu'un souvenir - trauma

Administration Modifier la Page Développer l'audience Aide Afficher

# Centre d'étude sur le trauma



**Plus qu'un souvenir - trauma et santé mentale** ⊘

59 J'aime · 5 personnes en parlent · 0 personnes y étaient

Organisation  
Page officielle du Centre d'étude sur le trauma de l'Hôpital Louis-H. Lafontaine - Institut universitaire en santé mentale <http://www.plusqu1souvenir.ca/>

À propos Photos Mentions J'aime Carte



## Autres ressources/services

- + Médecin de famille ou pédiatre
- + CSSS du quartier
- + Équipes de psychiatrie/pédopsychiatrie
- + Centres de crise
- + Ressources communautaires



