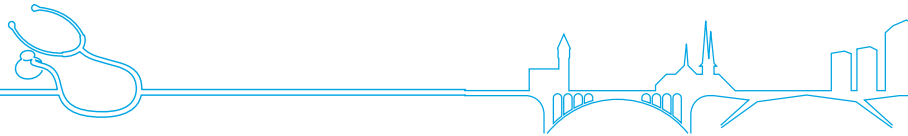




le stress post-traumatique



# Le stress post-traumatique

## Introduction

Suite aux différents événements liés aux attentats en France et en Belgique, de nombreuses personnes ont pu être affectées de manière directe ou indirecte par une situation traumatisante et ont développé des symptômes de stress post-traumatique.

## Définition

L'état de stress post-traumatique est une réaction émotive, vive, secondaire à un événement traumatisant qui ne se situe pas dans le cadre des expériences habituelles.

Pour parler de stress post-traumatique, il faut être en présence de plusieurs éléments :

- la confrontation à un événement traumatique réel et important ;
- la présence de symptômes d'intrusion (le stress post-traumatique est revécu, d'une ou de plusieurs façons) ;
- la présence de symptômes d'évitement ;
- la présence d'un syndrome neurovégétatif.

**Cependant deux notions sont nécessaires pour engendrer un stress post-traumatique :**

**1. le sujet a vécu, a été témoin ou a été confronté à un événement ou des événements dans lesquels des individus :**

- ont trouvé la mort ou été gravement blessés ;
- ont été menacés de mort ou de blessures graves ;
- ont vu leur intégrité physique ou celle d'autrui menacée.

**2. la réaction du sujet à l'événement s'est traduite par une peur intense, un sentiment d'impuissance ou d'horreur.**

### **Qui en est atteint ?**

Être témoin ou victime d'un événement traumatique n'implique pas d'emblée qu'un stress post-traumatique survienne. Il est difficile de prédire qui en sera atteint. Des personnes peuvent être exposées plusieurs fois à des événements horribles et ne jamais souffrir, tandis que d'autres ne seront exposées qu'une seule fois et un stress post-traumatique surviendra.

### **Prise en charge**

En présence d'un stress post-traumatique, la prise en charge par un professionnel est nécessaire.

La première étape consistera à écouter et à accompagner la victime.

« Le soutien aux personnes qui souffrent de stress post traumatique est très important. Dans l'urgence, il n'y a pas de thérapie spécifique à mettre en place sinon accompagner la victime » rappelle la docteur Aurore Sabouraud Seguin, psychiatre à l'institut de victimologie à Paris.

Dans certains cas, un traitement médicamenteux peut être envisagé si les symptômes persistent mais les médicaments ne sont pas toujours la solution dans les premiers jours.

Dans cette prise en charge, le professionnel se doit d'accompagner dans une mission de « psycho-éducation », c'est à dire d'expliquer au patient les symptômes et l'évolution de ce trouble afin de le rassurer et de mettre des mots sur ce qu'il ressent.

## Le rôle des proches

Avoir un réseau social autour de soi, c'est à dire être bien entouré, compte beaucoup quand on souffre de stress post-traumatique. Il faut éviter le plus possible de laisser la victime seule, mais ne pas la secouer non plus. Le mot d'ordre pour le proche sera en l'occurrence d'être présent et à l'écoute.

## L'évolution du trouble de stress post-traumatique

Cet état peut durer plusieurs jours, plusieurs semaines, voire plusieurs mois. Mais attention, si les symptômes persistent trois mois après le facteur de stress, on parlera alors de trouble chronique, qui nécessitera une thérapie avec un psychiatre ou un psychologue.

Les troubles du sommeil sont souvent la porte d'entrée à la consultation médicale. Des sédatifs ou des hypnotiques peuvent être prescrits pour une brève période. Les antidépresseurs sont considérés comme le traitement de première ligne : ils permettent parfois l'arrêt des sédatifs.

Enfin, plusieurs autres classes de médicaments pourront être utilisées si le patient présente des symptômes sévères. Ces traitements pharmacologiques sont accompagnés par des équipes spécialisées : médecins, psychiatres et thérapeutes.

Les interventions psychothérapeutiques les plus recommandées pour le stress post-traumatique incluent la thérapie comportementale. Cette approche vise à modifier l'attitude de la personne en réduisant les comportements d'évitement et apporte des stratégies pour réduire ses symptômes anxieux.

En outre, une personne peut améliorer son état avec la médication seule ou avec la psychothérapie seule.

Toutefois, la psychothérapie est scientifiquement reconnue comme le traitement le plus efficace pour le stress post-traumatique.

Actuellement, les études scientifiques portent tant sur l'évaluation des traitements pharmacologiques et psychologiques reconnus que sur l'élaboration de nouvelles approches qui pourraient améliorer ces traitements.

Ces études tentent aussi de mettre en lumière des indicateurs qui permettraient de mieux prédire la réponse aux traitements.

En conclusion, lorsque l'individu est confronté à une situation de stress post-traumatique, il est essentiel de prendre en charge rapidement cette personne pour l'accompagner.

Il est important de se souvenir que nous sommes tous susceptibles de souffrir d'un stress post-traumatique, qu'il est souhaitable de parler de l'événement et de ne pas forcer l'oubli.

Association pour la Santé au Travail  
du Secteur Financier  
15-17, avenue Gaston Diderich  
L-1420 Luxembourg  
tél: 22 80 90-1  
fax: 22 80 81

