

Comment aider une personne aux prises avec un TSPT

Lorsqu'une personne vit ou est témoin d'un événement terrifiant, comme une guerre, dans lequel elle croit qu'elle ou d'autres courent un grave danger, elle peut courir le risque de développer un trouble de stress post-traumatique (TSPT). Lorsqu'une personne souffre d'un TSPT, cela change sa vie et celle des personnes qui se soucient d'elle.

Le TSPT est un problème de santé mentale qui peut arriver à n'importe qui. Ce n'est pas un signe de faiblesse, et ce n'est pas rare. On estime que 354 millions de survivants de guerre adultes dans le monde souffrent de TSPT et/ou de dépression majeure.*

Les symptômes du TSPT peuvent inclure des flashbacks, des cauchemars et une anxiété sévère, ainsi que des pensées incontrôlables concernant le ou les événements. Ces symptômes peuvent ne pas disparaître avec le temps et peuvent rendre la vie quotidienne, y compris le travail ou les relations, très difficile. La personne atteinte d'un TSPT peut agir différemment et se mettre facilement en colère, ou ne pas vouloir faire des choses qu'elle appréciait auparavant, entre autres changements potentiels.

En tant que personne qui se soucie d'eux, vous pouvez vous sentir effrayé et frustré face aux changements que vous constatez. Vous pouvez également vous sentir en colère face à ce qui se passe ou vous demander si la personne s'en remettra un jour. Ces sentiments et inquiétudes sont courants.

Il est important d'en apprendre davantage sur le TSPT afin de comprendre pourquoi il s'est produit, comment il est traité et ce que vous pouvez faire pour aider.

Signes et symptômes

Les symptômes peuvent apparaître peu de temps après que l'individu a été témoin ou a vécu l'événement terrifiant, ou peuvent survenir des mois ou des années plus tard. Le TSPT peut provoquer différents types de symptômes, qui peuvent varier dans le temps et d'une personne à l'autre. Mais les symptômes sont généralement regroupés en 4 types : 1) souvenirs intrusifs, 2) évitement, 3) changements négatifs dans la pensée et l'humeur, et 4) changements dans les réactions physiques et émotionnelles. Ainsi, par exemple, la personne peut :

- avoir l'impression de revivre l'événement à travers des flashbacks, des cauchemars ou des souvenirs qui semblent bien réels
- s'éloigner de certains lieux, objets ou personnes qui lui rappellent l'événement traumatisant ;
- se blâmer pour le traumatisme ou avoir du mal à s'en souvenir ou avoir l'impression que le monde est un endroit dangereux
- se sentir très nerveux, comme s'il était en danger, ou se sentir souvent en colère ou nerveux

Pour les enfants âgés de 6 ans et moins, les signes et symptômes peuvent également inclure :

- reproduire l'événement traumatisant ou certains aspects de l'événement traumatique dans le jeu
- des rêves effrayants qui peuvent inclure ou non des aspects de l'événement traumatisant

* National Library of Medicine, Institute of Psychology, University of Münster, Münster, Germany. The prevalence of PTSD and major depression in the global population of adult war survivors: a meta-analytically informed estimate in absolute numbers. ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6394282. Consulté le 20 avril 2022.

Le stress dû au TSPT peut entraîner d'autres problèmes, comme la dépression ou la consommation d'alcool ou de drogues.

À noter : Bien que de nombreux facteurs à l'origine du TSPT échappent au contrôle de l'individu, il peut être essentiel d'obtenir un traitement efficace après l'apparition des symptômes du TSPT pour les réduire et améliorer le fonctionnement quotidien.



Comment pouvez-vous aider

Vous vous sentez peut-être impuissant, mais vous pouvez faire de nombreuses choses. Voici quelques moyens par lesquels vous pouvez aider :

- Apprenez-en autant que possible sur le TSPT. Savoir comment le TSPT affecte les gens peut vous aider à comprendre ce que vit la personne et à mieux y faire face.
- Dites-lui que vous voulez écouter et que vous comprenez également s'il n'a pas envie de parler.
- Planifiez des activités ensemble, comme dîner ou jouer à un jeu.
- Promenez-vous, faites du vélo ou faites une autre activité physique ensemble pour stimuler les hormones naturelles du « bien-être » et aident à vider l'esprit.
- Encouragez le contact avec ses proches. Un système de soutien aidera la personne à surmonter les changements difficiles et périodes stressantes.
- Proposez à la personne de l'accompagner à des groupes de soutien ou à des visites chez le médecin. Vous pouvez l'aider à suivre les rendez-vous et être là pour la soutenir.

Il se peut que la personne ne veuille pas de votre aide. Si cela se produit, gardez à l'esprit que le retrait peut être un symptôme du TSPT. Une personne qui se met en retrait peut ne pas avoir envie de parler, de participer à des activités de groupe ou d'être avec d'autres personnes. Donnez un peu d'espace à la personne, mais dites-lui que vous êtes prêt à l'aider.



Faire face à un comportement colérique ou violent

La personne peut se sentir en colère à propos de nombreuses choses. La colère est une réaction normale à un traumatisme, mais elle peut nuire aux relations et rendre difficile une réflexion claire. La colère peut aussi être effrayante. Si la colère conduit à un comportement violent ou à des abus, c'est dangereux. Allez dans un endroit sûr et appelez immédiatement à l'aide. Assurez-vous également que les enfants se trouvent dans un endroit sûr.

Il est difficile de parler à quelqu'un qui est en colère. Une chose que vous pouvez faire est de mettre en place un système de temporisation. Cela vous aide à trouver un moyen de parler, même en colère. Voici une façon de procéder :

- Convenez que chacun de vous peut demander un temps mort à tout moment.
- Convenez que lorsque quelqu'un demande un temps mort, la discussion doit s'arrêter immédiatement.
- Décidez du signal que vous utiliserez pour appeler à un temps mort. Le signal peut être un mot que vous prononcez ou un geste de la main.
- Acceptez de vous dire où vous serez et ce que vous ferez pendant le temps mort. Dites-vous à quelle heure vous reviendrez.

Pendant que vous prenez un temps mort, ne vous concentrez pas sur votre colère. Au lieu de cela, réfléchissez calmement à la manière dont vous allez discuter et résoudre le problème.

Après votre retour :

- Discutez à tour de rôle des solutions au problème. Écoutez sans interrompre.
- Utilisez des propos commençant par « je », tels que « je pense » ou « je ressens ». Utiliser des propos en « vous » peut sembler accusateur.
- Soyez ouvert aux idées de chacun. Ne vous critiquez pas.
- Concentrez-vous sur les choses qui, selon vous deux, fonctionneront. Il est probable que vous ayez tous les deux de bonnes idées.
- Ensemble, convenez des solutions que vous utiliserez.



Améliorez votre communication

Si vous et la personne atteinte d'un TSPT avez du mal à parler de vos sentiments, de vos inquiétudes et de vos problèmes quotidiens, voici quelques façons de mieux communiquer :

- Soyez clair et précis.
- Soyez positif. Le blâme et les propos négatifs n'arrangeront pas la situation.
- Soyez un bon auditeur. Ne discutez pas et n'interrompez pas. Répétez ce que vous entendez pour être sûr de bien comprendre et posez des questions si vous avez besoin d'en savoir plus.
- Mettez vos sentiments en mots. La personne peut ne pas savoir que vous êtes triste ou frustré(e) à moins que vous ne parliez clairement de vos sentiments.
- Aidez-la à mettre des mots sur ses sentiments. Demandez : « Vous vous sentez en colère ? Triste ? Inquiet ? »
- Demandez comment vous pouvez aider.
- Ne donnez pas de conseils à moins qu'on ne vous le demande.



Prenez soin de vous

Les changements sont stressants. Prendre soin de vous peut vous aider à faire face plus facilement et à maintenir votre propre santé et votre bien-être :

- Rappelez-vous que personne n'a toutes les réponses. Il est parfois normal de se sentir impuissant.
- Ne vous sentez pas mal si les choses changent lentement. Vous ne pouvez changer personne. Les gens doivent se changer eux-mêmes.
- N'abandonnez pas votre vie extérieure. Prenez du temps pour les activités et les passe-temps que vous aimez. Continuez à voir vos amis.
- Prenez le temps d'être seul. Trouvez un endroit calme pour rassembler vos pensées et vous « ressourcer ».
- Rappelez-vous les bonnes choses. Il est facile de se laisser submerger par l'inquiétude et le stress. Mais n'oubliez pas de voir et de célébrer les bonnes choses qui se sont produites et se produisent dans votre vie.



Obtenez de l'aide

Dans les moments difficiles, il est important d'avoir dans votre vie des personnes sur qui vous pouvez compter. Ces personnes constituent votre réseau de soutien. Elles peuvent vous aider dans les tâches quotidiennes, comme emmener un enfant à l'école, ou en vous apportant soins et compréhension. Contactez vos proches, les groupes et organisations de soutien, ainsi que les professionnels de la santé pour obtenir de l'aide.



Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Visitez optumwellbeing.com/criticalsupportcenter pour obtenir des ressources et des informations de soutien essentiels supplémentaires.

Auteur : Examen médical du personnel Healthwise. Docteur en médecine Adam Husney, médecine familiale, Docteur en médecine Kathleen Romito, médecine familiale, Docteur Jessica Hamblen, trouble de stress post-traumatique.»

Sources

1. PTSD: National Center for PTSD. How common is PTSD in adults? ptsd.va.gov/understand/common/index.asp. Consulté le 20 avril 2022.
2. NAMI. Posttraumatic stress disorder. [nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions/Posttraumatic-Stress-Disorder](https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions/Posttraumatic-Stress-Disorder). Consulté le 20 avril 2022.

Optum

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez le numéro de téléphone des services d'urgence locaux ou rendez-vous au service des urgences le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d'un médecin ou d'un professionnel de la santé. Ce programme et ses composants peuvent ne pas être disponibles dans toutes les régions ; des exclusions et des limites de couverture peuvent s'appliquer.

© 2024 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF12836817 142953-022024 OHC