

# Signes et symptômes du trouble de stress post-traumatique

Lorsqu'une personne est témoin ou vit les événements choquants et profondément pénibles de la guerre et craint que sa vie ou celle d'autrui ne soit en danger, elle peut courir le risque de développer un trouble de stress post-traumatique (TSPT).

Le TSPT est un problème de santé mentale qui affecte des centaines de millions de survivants de guerre dans le monde.\* Les symptômes peuvent inclure des flashbacks, des cauchemars et une anxiété sévère, ainsi que des pensées incontrôlables sur le(s) événement(s) qu'une personne a vu(s) ou enduré(s). 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 du 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.

Les symptômes du TSPT peuvent varier en intensité, au fil du temps et d'une personne à l'autre. Une personne peut présenter davantage de symptômes lorsqu'elle est stressée en général ou il lui remonte des souvenirs de ce qu'elle a vécu. Par exemple, elle peut entendre une pétarade de voiture ou voir un reportage et revivre des souvenirs d'expériences de combat, de fuite de son domicile ou d'adieux à un être cher.

## Les symptômes du TSPT sont généralement regroupés en 4 types :

### **Les souvenirs intrusifs peuvent inclure :**

- des souvenirs récurrents, indésirables et pénibles de l'événement traumatisant
- de revivre l'événement traumatisant comme s'il se reproduisait (flashbacks)
- des rêves ou cauchemars bouleversants concernant l'événement traumatisant
- une détresse émotionnelle sévère ou réactions physiques à quelque chose qui vous rappelle l'événement traumatisant

### **L'évitement peut inclure :**

- d'essayer d'éviter de penser ou de parler de l'événement traumatisant
- d'éviter les lieux, les activités ou les personnes qui vous rappellent l'événement traumatisant

### **Les changements négatifs dans la pensée et l'humeur peuvent inclure :**

- des pensées négatives sur vous-même, les autres ou le monde

\* Hoppen, T. H., & Morina, N. The prevalence of PTSD and major depression in the global population of adult war survivors: a meta-analytically informed estimate in absolute numbers. Eur J Psychotraumatol. 2019; 10(1): 1578637. doi.org/10.1080/20008198.2019.1578637. ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6394282. Consulté le 20 avril 2022.

- du désespoir face à l'avenir
- des problèmes de mémoire, notamment ne pas se souvenir d'aspects importants de l'événement traumatisant
- une difficulté à entretenir des relations étroites
- de se sentir détaché de la famille et des amis
- un manque d'intérêt pour les activités que vous aimiez autrefois
- une difficulté à ressentir des émotions positives
- la sensation d'être émotionnellement engourdi

### **Les changements dans les réactions physiques et émotionnelles (également appelés symptômes d'excitation) peuvent inclure :**

- être facilement surpris ou effrayé
- être toujours sur ses gardes contre un danger
- avoir un comportement autodestructeur, comme boire trop ou conduire trop vite
- des troubles du sommeil
- des difficultés à se concentrer
- de l'irritabilité, des accès de colère ou un comportement agressif
- une culpabilité accablante ou de la honte
- reproduire l'événement traumatisant ou certains aspects de l'événement traumatique par le jeu
- des rêves effrayants qui peuvent inclure ou non des aspects de l'événement traumatisant



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

Le stress dû au TSPT peut également entraîner d'autres problèmes, comme la dépression ou la consommation d'alcool ou de drogues. Pour de nombreuses personnes, les symptômes du TSPT commenceront à s'atténuer avec le temps et ils penseront de moins en moins aux événements traumatisants. Cependant, surmonter un traumatisme et guérir peut prendre du temps. Si possible, il est important que la personne fasse ce qu'elle peut pour prendre soin d'elle-même dans des circonstances particulièrement difficiles. Voici quelques réflexions sur la manière de procéder :

- rester en contact et connecté avec ses proches
- demander et accepter l'aide et les contributions des autres, y compris en ce qui concerne les ressources essentielles, la santé et le bien-être
- éviter de s'exposer davantage à des événements traumatisants, par exemple en limitant l'accès aux reportages et aux réseaux sociaux ; (Entendre ou voir à plusieurs reprises des images de quelque chose de traumatisant peut être bouleversant et déclencher des symptômes)
- demander de l'aide auprès de groupes de soutien en personne ou en ligne, de professionnels de la santé mentale ou de conseillers

Bien que de nombreux facteurs à l'origine du TSPT soient indépendants de la volonté d'une personne, un traitement efficace après l'apparition des symptômes du TSPT peut s'avérer essentiel pour réduire ces symptômes et améliorer la vie quotidienne. Si les symptômes durent plus d'un mois et/ou s'aggravent, la personne devrait consulter un professionnel de la santé ou de la santé mentale ou contacter un groupe de soutien ou une organisation qui peut les mettre en contact avec des services de santé mentale.



## Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Visitez [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) pour obtenir des ressources et des informations de soutien essentiels supplémentaires.

### Sources

1. PTSD: National Center for PTSD. How common is PTSD in adults? [ptsd.va.gov/understand/common/index.asp](https://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://nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions/Posttraumatic-Stress-Disorder). Consulté le 20 avril 2022.
3. HelpGuide. Emotional and psychological trauma. February 2020. [helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm](https://helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm). Consulté le 20 avril 2022.
4. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Coping with a disaster or traumatic event. [emergency.cdc.gov/coping/index.asp](https://emergency.cdc.gov/coping/index.asp). Consulté le 20 avril 2022.
5. American Psychological Association. How to cope with traumatic stress. 30 October 2019. [apa.org/topics/traumatic-stress](https://apa.org/topics/traumatic-stress). Consulté le 20 avril 2022.
6. CDC. Taking care of your emotional health. 13 September 2019. [emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp](https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp). Consulté le 20 avril 2022.



**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.