

En savoir plus sur l'ESPT

Qu'est-ce que l'ESPT?

L'état de stress post-traumatique (ESPT) est causé par le fait d'avoir été témoin d'événements traumatisants, d'avoir vécu de tels événements ou d'avoir entendu parler d'une personne de votre entourage qui a vécu de tels événements (comme un décès réel ou imminent, des blessures graves ou des violences sexuelles).

La bonne nouvelle : L'ESPT peut être traité.

L'ESPT comprend quatre types de symptômes :

1. Réactualiser ou revivre le traumatisme, par exemple :
 - Souvenirs ou cauchemars troublants
 - Se sentir ou agir comme si le traumatisme se reproduisait (flashbacks)
 - Devenir très troublé lorsque l'on vous rappelle l'incident traumatisant
2. Évitement persistant, par exemple :
 - Éviter les pensées ou les souvenirs liés au traumatisme
 - Éviter les endroits, les personnes ou les conversations qui vous rappellent le traumatisme
3. Pensées et humeurs négatives
 - Se sentir coupé des autres ou s'isoler
 - Pensées négatives (comme « Je suis une mauvaise personne », « Je ne peux faire confiance à personne », « Le monde est dangereux »)
 - Se blâmer pour le traumatisme
 - Émotions négatives persistantes comme la peur, la colère, la culpabilité ou la honte
 - Difficulté à ressentir des émotions positives comme le bonheur et l'amour
 - Manque d'intérêt ou de participation à des activités agréables/importantes
4. Avoir les nerfs à vif et être plus réactif, par exemple :
 - Sentiment d'être sur ses gardes
 - Être irritable ou en colère
 - Troubles du sommeil
 - Sursauts faciles
 - Problèmes de concentration
 - Comportements imprudents ou d'autodestruction

Ces symptômes durent un mois ou plus et sont gênants et entraînent des problèmes dans la vie sociale ou familiale, au travail ou à l'école.

Le trouble de stress post-traumatique peut aussi inclure de la « dissociation », qui fait en sorte que les gens ont l'impression d'être coupés d'eux-mêmes ou que le monde qui les entoure semble irréel, distant ou déformé.

Au Canada, on entend aussi l'expression « traumatisme lié au stress opérationnel », ou TSO, qui est utilisée pour décrire toute difficulté psychologique persistante résultant de l'exécution de tâches

opérationnelles par un membre des Forces armées canadiennes ou un membre de la Gendarmerie royale du Canada. Les traumatismes liés au stress opérationnel comprennent une vaste gamme de problèmes qui entraînent habituellement une altération du fonctionnement, y compris l'ESPT et d'autres troubles médicaux diagnostiqués comme l'anxiété et la dépression, ainsi qu'un éventail de troubles moins graves.

Comment l'ESPT apparaît-il?

Après un traumatisme, il est normal d'être en état de choc, d'avoir des souvenirs douloureux et d'être bouleversé par des rappels du traumatisme. Les traumatismes peuvent aussi changer la façon dont les gens se voient, voient les autres et le monde, ce qui génère des idées plus extrêmes comme « le monde est dangereux » ou « je ne peux faire confiance à personne ».

Pour la plupart des gens, ces réactions s'atténueront avec le temps. Mais pour certaines personnes, ces réactions se poursuivent et peuvent être assez graves pour perturber leur vie quotidienne.

L'ESPT est-il fréquent?

Bien que la plupart des gens se sentent beaucoup mieux un mois ou deux après un traumatisme, certaines personnes développent un ESPT ou d'autres problèmes comme la dépression ou des problèmes liés à l'utilisation de substances.

Le saviez-vous ?

- Près de 9,2 % des Canadiens souffriront d'un ESPT dans leur vie.
- Les femmes sont plus touchées par l'ESPT que les hommes.
- Certains types de traumatismes, comme ceux liés au combat et au viol, peuvent entraîner des taux plus élevés.

Qui développe un ESPT?

Pratiquement n'importe qui peut développer un ESPT ; ce n'est pas un signe de faiblesse. Cependant, certains facteurs rendent plus probable le développement d'un ESPT.

Facteurs de risque avant un traumatisme :

- Être une femme
- Avoir vécu un traumatisme antérieur
- Avoir été maltraité dans son enfance
- Avoir un problème de santé mentale préexistant
- Avoir des antécédents familiaux de maladies mentales

Facteurs de risque pendant un traumatisme :

- Croire que l'on va mourir
- Avoir le sentiment d'être coupé de soi-même ou de son entourage
- Se sentir complètement impuissant

- Avoir une crise de panique
- Être blessé gravement

Facteurs de risque après un traumatisme :

- Manque de soutien social
- Stress additionnels de la vie (comme la perte d'un emploi, le divorce)

Combien de temps dure un ESPT?

Les symptômes de l'ESPT apparaissent généralement peu de temps après le traumatisme. Pour la plupart des gens, ces symptômes disparaissent d'eux-mêmes au cours des premières semaines et des premiers mois qui suivent le traumatisme. Pour certaines personnes, les symptômes peuvent durer de nombreuses années, surtout si elles ne demandent pas d'aide.

Les symptômes de l'ESPT peuvent s'aggraver en période de stress ou lorsque la personne se remémore ce qui s'est passé suite à des déclencheurs (par exemple, événements commémoratifs ou anniversaire du traumatisme). La durée de l'ESPT dépend également de l'efficacité du traitement reçu.

Problèmes liés à l'ESPT

Certains problèmes sont plus fréquents chez les personnes atteintes de l'ESPT. En voici quelques-uns :

- dépression
- crises de panique
- problèmes liés à l'utilisation de substances (alcool, drogues)
- problèmes dans les relations personnelles, au travail, à l'école ou dans d'autres domaines importants
- symptômes physiques (douleurs, maux de tête, problèmes digestifs)
- risque accru de problèmes de santé

Le saviez-vous ?

- Plus de la moitié des hommes atteints d'ESPT ont des problèmes liés à l'utilisation d'alcool.
- Près de la moitié des femmes atteintes d'ESPT souffrent également de dépression.

Traitements de l'ESPT

L'ESPT est traité au moyen d'une psychothérapie ou de médicaments, ou d'une combinaison de ceux-ci. Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) fondées sur l'exposition comptent parmi les traitements les plus efficaces de l'ESPT. Ces traitements consistent à explorer comment le traumatisme a affecté négativement la pensée de la personne et

à aider les survivants à réfléchir de façon plus rationnelle à ce qui s'est passé et à ce que cela pourrait signifier.

Le traitement peut aussi faire en sorte que le survivant du traumatisme passe du temps en toute sécurité, et avec du soutien, à considérer les souvenirs douloureux du traumatisme et les déclencheurs

qu'il a évités afin qu'il en vienne à se rendre compte qu'il peut survivre à ces souvenirs douloureux et se sentir bien.

On enseigne également aux personnes des habiletés d'adaptation pour mieux composer avec le stress et gérer les symptômes de l'ESPT, tout comme les techniques et stratégies disponibles dans l'application [Coach ESPT Canada](#).

Pour plus d'informations sur les traitements, y compris où les trouver, consulter la page "[En savoir plus sur le traitement de l'ESPT](#)"

Suis-je aux prises avec l'ESPT?

Seul un professionnel de la santé mentale qualifié peut déterminer si vous souffrez de l'ESPT. Cependant, des autoévaluations comme celle de l'application [Coach ESPT Canada](#) peuvent vous aider à décider si vous devriez faire l'objet d'une évaluation plus poussée. Si vous pensez souffrir de l'ESPT, parlez-en à votre médecin ou prenez rendez-vous pour une évaluation avec un professionnel de la santé mentale. N'oubliez pas non plus que certaines personnes peuvent développer d'autres problèmes comme la dépression ou un trouble lié à l'utilisation de substances après un traumatisme.

Si votre traumatisme remonte à moins d'un mois ou deux et que vous ne vous sentez pas trop en détresse ou n'avez pas de problèmes à fonctionner dans la vie quotidienne, vous voudrez peut-être voir si vos symptômes s'atténuent d'eux-mêmes. L'utilisation des outils de l'application [Coach ESPT Canada](#) peut vous aider lorsque vous vous sentez en détresse.

Si vous ne vous sentez toujours pas bien après un ou deux mois, consultez un professionnel.

J'ai un ESPT. Comment l'application Coach ESPT Canada m'aidera-t-elle?

Si vous avez reçu un diagnostic de l'ESPT, les outils fournis dans l'application [Coach ESPT Canada](#) peuvent vous aider à mieux gérer vos symptômes. Cependant, cette application n'est pas destinée à remplacer les soins professionnels. Si vous êtes actuellement en traitement pour l'ESPT, vous devriez discuter avec votre fournisseur de soins de santé de l'utilisation de [Coach ESPT Canada](#) dans le cadre de votre travail en thérapie.

Rappelez-vous : un traitement efficace contre l'ESPT est disponible ! Vous n'avez pas à vivre avec vos symptômes pour toujours.

Je suis gêné d'avoir un ESPT

Si les personnes atteintes de l'ESPT voient cela comme un signe de faiblesse, elles peuvent avoir honte ou être très secrètes à ce sujet. Cela peut être particulièrement vrai si la personne a des accès de colère, des flashbacks ou d'autres symptômes de l'ESPT en public.

L'embarras et la honte peuvent amener les survivants de traumatismes à s'isoler ou à ne pas parler de leurs problèmes. Mais cela peut se retourner contre eux et les laisser isolés et sans soutien.

Rappelez-vous : l'ESPT est une réaction normale à des circonstances anormales.

Isolement social

Il est courant que les personnes atteintes de l'ESPT s'isolent. Vous pouvez vous sentir dépassé ou peu en sécurité au sein de groupes, prompt à la colère, incompris, ou simplement peu intéressé à être entouré de gens. Cependant, l'isolement peut mener à la solitude, à la dépression et à l'anxiété.

L'application [Coach ESPT Canada](#) offre quelques suggestions et stratégies pour vous aider à faire face au sentiment d'être coupé des autres et à renouer avec vos proches et vos amis.

Troubles du sommeil : Cauchemars

Si vous faites des cauchemars bouleversants qui interrompent votre sommeil, voici quelques conseils :

- Lorsque vous vous réveillez, allumez la lumière, prenez quelques respirations profondes et remarquez les choses, les sons et les odeurs qui vous entourent.
- Portez attention à la différence entre le cauchemar et le moment présent et laissez ces différences vous calmer et vous rassurer.
- Distraizez-vous pendant 5 à 10 minutes après votre réveil avec un livre ou de la musique; essayez de vous lever et de passer du temps dans une autre pièce.
- Lorsque vous essayez de vous rendormir, pensez à des choses agréables et évitez de penser au cauchemar.
- Évitez le manque de sommeil. Gardez un horaire de sommeil régulier et faites régulièrement de l'exercice pour aider à réduire la fréquence de vos cauchemars.
- Dosez votre consommation d'alcool, de caféine et de nicotine; ces substances peuvent perturber le sommeil.

Troubles du sommeil : Insomnie

Si vous restez éveillé au lit pendant plus de 15 à 20 minutes sans vous endormir, essayez ce qui suit :

- Levez-vous et faites quelque chose d'ennuyeux, comme lire un manuel d'instructions.
- Retournez vous coucher seulement lorsque vous commencez à vous endormir.
- Gardez les lumières basses et n'utilisez pas votre ordinateur ou ne regardez pas la télévision.
- Buvez de l'eau, du lait chaud ou une tisane.
- Prenez une collation légère et faible en sucre si vous avez faim.
- Lisez quelque chose d'apaisant ou écoutez de la musique qui vous détend.
- Lorsque vous retournez au lit, respirez lentement et profondément pendant environ 10 minutes.
- Calmez vos pensées par la prière, la méditation ou en « comptant des moutons ».
- S'il est difficile de partager un lit avec votre partenaire, pensez à dormir séparément à l'occasion.

Que fais-je quand il y a des déclencheurs?

Essayez l'outil RID :

- Se Relaxer
- Identifier
- Décider

Tout d'abord, faites quelque chose pour vous aider à vous détendre (prenez de grandes respirations, buvez un verre d'eau, ou dites-vous « je peux gérer la situation »).

Deuxièmement, identifiez le déclencheur (par exemple, un moteur qui pétarade, le fait d'être dans une foule). Ensuite, identifiez en quoi le présent est différent du passé (par exemple, si vous n'êtes pas dans une zone de guerre, vous avez plus de contrôle maintenant).

Troisièmement, prenez une décision. Par exemple, si le fait d'être dans une foule vous perturbe, reconnaisssez que cette foule n'est pas hostile et qu'il s'agit peut-être d'une fête. Vous pouvez décider de rester dans la foule et constater que vous êtes en sécurité maintenant.

Qu'est-ce que la dissociation?

La dissociation est le sentiment de détachement des expériences physiques et émotionnelles, des sensations, des souvenirs ou de l'environnement immédiat. La dissociation peut varier de bénigne à grave. Cela se produit souvent sans que la personne n'en soit consciente, de sorte que cela peut être déroutant et bouleversant.

Exemples : vous voir ou voir votre corps d'un point de vue extérieur (depuis une vue plongeante ou l'autre côté de la pièce), des sons ou des images qui semblent éloignés ou déformés, la perte de la notion du temps, ou un engourdissement physique ou émotionnel.

J'évite des choses

Les personnes atteintes de l'ESPT évitent souvent les choses qui leur rappellent le traumatisme qu'elles ont vécu. Bien qu'éviter les rappels douloureux puisse sembler un soulagement à court terme, en venir, par ailleurs, à éviter des choses auxquelles vous auriez intérêt à faire face, à vous isoler et à noter que vos horizons se sont rétrécis, peut signifier que l'évitement n'est pas vraiment une solution.

Dans la section Gérer les symptômes de l'application Coach ESPT Canada, vous trouverez des outils et des stratégies vous permettant de vous calmer face à vos déclencheurs, d'y survivre et même de prospérer lorsque vous faites des choses que vous avez toujours évitées.

Je ne fais pas confiance aux gens

Beaucoup de personnes qui ont vécu un traumatisme se sentent méfiantes, mais il n'est pas utile de se méfier de tout le monde tout le temps.

Entraînez-vous à vous poser des questions comme :

- Est-ce que c'est toujours vrai? Dans quelle proportion les gens ne sont pas dignes de confiance ?
- Puis-je penser à un moment où quelqu'un m'a aidé ?
- Qui sont les trois personnes en qui je peux avoir un minimum de confiance ?
- En quoi puis-je leur faire confiance ?

Je ne peux pas maîtriser ma colère

Cela peut être vraiment difficile et frustrant pour de nombreux survivants de traumatismes, en particulier pour les vétérans et les militaires en service actif, qui ont été dans des situations où la colère et l'agressivité étaient considérées comme bénéfiques. Vous pouvez cependant apprendre à maîtriser votre comportement lorsque vous êtes contrarié à l'aide de cette application ou d'une psychothérapie. Allez à la section Gérer les symptômes de l'application [Coach ESPT Canada](#) pour découvrir certains des outils pour gérer la colère.

Je suis toujours sur les nerfs

Se sentir nerveux, en état de vigilance ou constamment attentif au danger est une expérience courante pour de nombreuses personnes atteintes de l'ESPT. Les exercices de relaxation et les exercices de pleine conscience peuvent vous aider à apaiser votre système nerveux. Ces exercices sont disponibles dans la section Gérer les symptômes de l'application [Coach ESPT Canada](#).

Je me sens triste tout le temps

Se sentir triste, abattu, déprimé ou apathique la plupart du temps pendant plus de deux semaines peut être un signe de dépression. Si vous craignez d'être déprimé, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé ou adressez-vous à un professionnel de la santé mentale pour obtenir du soutien. Si vous êtes un membre des Forces armées canadiennes (FAC), un vétéran des Forces armées canadiennes ou de la Gendarmerie royale du Canada (GRC), vous pouvez également appeler soit le Programme d'aide aux membres des Forces armées canadiennes (PAMFC) soit le Service d'aide d'Anciens Combattants Canada (ACC) au numéro sans frais **[1-800-268-7708](#)** ou **[1-800-567-5803 \(ATS\)](#)**, 24 heures sur 24.

Si vous êtes un membre des Forces armées canadiennes, vous pouvez contacter les [Centres médicaux et dentaires des Forces armées canadiennes de la Défense nationale](#). Vous pouvez aussi contacter le site [«Vous n'êtes pas seul»](#)

Si vous êtes un vétéran, vous pouvez contacter [Anciens Combattants Canada](#) par téléphone 1-866-522-2122.