

# L'ESPT et la famille

## Qu'est-ce que la thérapie de couple ?

Si vous et votre partenaire avez de la difficulté à vous entendre ou à vous sentir proches, une thérapie de couple peut être utile.

Dans ce type de thérapie, le thérapeute peut vous aider tous les deux à :

- comprendre l'origine des difficultés
- apprendre à faire face au stress dans les relations
- développer des compétences pour mieux communiquer et mieux résoudre les problèmes
- établir un climat de confiance et se sentir plus proches.

Un fournisseur de soins de santé, un aumônier ou un organisme de services sociaux peut vous aider à trouver un thérapeute de couple.

## Qu'est-ce que la thérapie familiale ?

Si votre famille a de la difficulté à communiquer ou à s'entendre, envisagez une thérapie familiale.

Dans ce type de thérapie, le thérapeute vous aide, vous et votre famille, à :

- mieux communiquer
- établir et entretenir de bonnes relations
- faire face à des émotions bouleversantes, et
- comprendre l'ESPT et y faire face.

Un fournisseur de soins de santé, un aumônier ou un organisme de services sociaux peut vous aider à trouver un thérapeute de famille.

## Renouer des liens avec son partenaire

Les relations peuvent être tendues si l'un des partenaires est aux prises avec un ESPT. Voici quelques conseils pour vous aider à retrouver une certaine intimité.

- Vivre un engourdissement émotionnel peut rendre difficile l'expression de l'amour et de la sollicitude. Vous pouvez commencer par apprécier des choses concrètes que votre partenaire fait (lui dire par exemple « merci de faire la vaisselle » ou « j'apprécie que tu changes l'huile de la voiture »).
- Discutez avec votre partenaire de la façon dont l'ESPT vous a affecté et de ce dont vous avez besoin. Il sera en mesure de mieux vous soutenir s'il sait ce qui se passe.

- Posez des questions et écoutez les émotions et les besoins de votre partenaire. Faites de votre mieux pour rester ouvert et mettez-vous à sa place quand il parle.

Si vous avez tendance à vous isoler sous l'effet du stress, faites plutôt l'effort de vous rapprocher de l'être cher en lui faisant de petites faveurs, en manifestant de petites attentions ou en disant quelques mots gentils.

- Évitez de dire des choses blessantes ou de devenir violent physiquement. Prenez plutôt un temps d'arrêt pour vous calmer pour vous calmer. Vous trouverez cet outil dans la section Gérer les symptômes de cette application.
- Avec le stress découlant de l'ESPT, l'intimité sexuelle peut ne plus être au rendez-vous pendant un certain temps. Cela peut aussi et surtout être le cas pour ceux qui ont subi un traumatisme sexuel. Si c'est le cas, essayez de vous concentrer sur d'autres façons d'être proches, comme passer du bon temps ensemble, se tenir la main, s'étreindre et s'embrasser.
- Il faut comprendre que l'ESPT peut vous amener à vous sentir plus distant ou irritable. Essayez de mettre de côté vos attentes et votre autocritique – vous n'êtes qu'un être humain, et la guérison prend du temps !
- Au besoin, demandez l'aide d'un thérapeute de couple.
- Étudiez avec votre partenaire les options possibles quant au soutien dont il pourrait avoir besoin sur le plan émotionnel et dans ses tâches quotidiennes.

## Combat loyal

Les conflits existeront toujours dans les relations. Si vous êtes irritable ou avez les nerfs à vif, cela peut rendre leur résolution encore plus difficile. Voici quelques conseils pour mener un « combat loyal » :

- Réfléchissez avant de parler. Garder la tête froide contribue grandement à résoudre les problèmes.
- Lorsque vous parlez, utilisez des phrases commençant par « Je », comme « Je pense que » ou « Je sens ». L'utilisation de « tu » peut sembler accusatrice.
- Allez-y petit à petit. Concentrez-vous sur une chose à la fois.
- Soyez positif – demandez clairement ce que vous voulez ou ce dont vous avez besoin. Le blâme et la négativité n'aideront pas à résoudre les choses.
- Traduisez vos émotions en mots. Il se peut que votre partenaire ne sache pas que vous êtes triste ou frustré, à moins que vous ne le disiez.

- Au cours d'une confrontation, accordez à l'autre personne le même temps pour dire ce qu'elle pense.
- Lorsque l'autre personne parle, écoutez ce qu'elle a à dire, sans l'interrompre. Posez des questions et répétez ce qu'elle a dit pour vous assurer que vous avez bien compris.
- Ne donnez pas trop de conseils, sauf si on vous le demande.
- Ne portez pas de coups bas avec des commentaires sur des sujets sensibles. Ne vous éloignez pas du sujet.
- Ne jamais se disputer au lit. Discutez dans une pièce neutre et affirmez souvent votre amour.
- Travaillez en équipe pour cerner et résoudre les problèmes. De cette façon, vous pouvez accomplir beaucoup plus de choses que vous ne le feriez en tant que rivaux.
- Évitez de dire « Je te l'avais dit ». Rappelez-vous qu'un problème résolu est une victoire pour vous deux.
- Si les choses deviennent trop tendues, prenez un temps d'arrêt, et acceptez de poursuivre la discussion lorsque les choses se calmeront.

## Impacts de l'ESPT sur les enfants

S'adapter à la vie avec un parent atteint de l'ESPT peut être difficile pour les enfants et les adolescents, surtout si les symptômes sont graves. Bien que de nombreux enfants s'adaptent bien, d'autres peuvent réagir de façon problématique, notamment comme suit :

- agir comme leur parent ; peut-être qu'il s'agit d'un moyen d'essayer d'établir un lien plus étroit avec eux. Ces enfants peuvent présenter certains des mêmes symptômes que le parent atteint de l'ESPT, comme de l'irritabilité ou des troubles du sommeil.
- assumer des rôles et des responsabilités d'adulte pour « remplacer » le parent atteint de l'ESPT. Ces enfants peuvent agir de façon trop mature pour leur âge. Cela peut être accablant pour eux et les empêcher de vivre comme les enfants qu'ils sont.
- agir de façon plus enfantine que leur âge (p. ex., faire pipi au lit, faire des crises de colère).
- penser qu'ils sont le problème, ou qu'ils sont responsables du comportement du parent atteint de l'ESPT (p. ex., « il ne se fâcherait pas autant si j'étais plus calme »).
- besoin d'aide émotionnelle pour leurs inquiétudes, leurs peurs ou leur dépression.
- éprouver des problèmes à l'école ou dans les relations avec les amis.

Les recherches montrent que les enfants de vétérans souffrant de l'ESPT peuvent souffrir de ce qui suit :

- comportements plus agressifs ou violents
- plus de problèmes de comportement (hyperactivité, problèmes d'attention)
- plus de problèmes à l'école
- plus de problèmes relationnels avec les amis et la famille
- risque accru de dépression et d'anxiété
- « stress traumatique secondaire » : symptômes semblables à ceux du parent et bouleversement émotionnel causé par le traumatisme/le trouble de stress post-traumatique du parent.

## Les réactions des enfants aux symptômes de l'ESPT

Les réactions d'un parent à un traumatisme passé peuvent affecter les enfants de différentes façons :

Si : Le parent a des cauchemars bouleversants ou des souvenirs ou des flashbacks accablants

Les enfants peuvent :

- ressentir de la confusion face à la situation et à ses causes
- avoir peur s'ils voient ou entendent le parent se trouvant dans un état très bouleversé ou effrayé
- s'inquiéter du bien-être du parent
- craindre que leurs parents ne puissent pas s'occuper correctement d'eux.

Si : Le parent évite de sortir ou s'isole

Les enfants peuvent :

- le prendre personnellement et craindre que leurs parents ne se soucient pas d'eux, de passer du temps avec eux ou de s'impliquer dans leur vie (comme les activités sportives à l'école, les sorties en famille)
- se sentir négligés
- ressentir de l'amertume ou se sentir frustrés.

Si : Le parent est renfermé, engourdi ou désintéressé

Les enfants peuvent :

- penser que le parent ne s'intéresse pas à eux ou ne les aime pas, même si les mots du parent disent le contraire
- être inquiets que le parent les quitte ou quitte la famille.

Si : Le parent est irritable, en colère ou se frustre facilement

Les enfants peuvent :

- remettre en question l'amour que le parent leur porte

- sentir qu'ils marchent sur la corde raide en compagnie du parent, ou se sentir tendus et anxieux
- perdre le respect pour le parent.

Si : Le parent est hypervigilant, sensible au danger ou sursaute facilement

Les enfants peuvent :

- développer des niveaux de vigilance semblables à ceux du parent et se sentir très stressés
- se sentir plus sur les nerfs et craindre le danger.

## Les enfants peuvent-ils souffrir du trouble de stress post-traumatique dont souffrent leurs parents ?

Bien que ce ne soit pas courant, il est possible que les enfants de personnes atteintes de l'ESPT présentent également des signes de l'ESPT. C'est ce qu'on appelle le « stress traumatique secondaire ».

Voici comment cela peut se produire :

- Lorsque des parents apprennent à un enfant à ne jamais parler d'événements, de pensées ou de sentiments perturbateurs, l'anxiété de l'enfant peut s'aggraver. Il peut s'inquiéter de causer les symptômes du parent, inventer sa propre histoire sur ce qui s'est passé.
- Parfois, les parents partagent trop de détails sur les événements. En réaction à cette situation, les enfants peuvent commencer à présenter leurs propres symptômes de stress et de l'ESPT.
- Un enfant peut commencer à avoir les symptômes du parent comme moyen de communiquer avec lui.
- Les enfants peuvent aussi simuler ou reconstituer certains aspects du traumatisme subi par le parent. Il est parfois difficile pour les enfants de séparer le traumatisme passé du moment présent.

## Comment aider les enfants

Quand l'ESPT affecte la famille :

- Expliquer les raisons des difficultés. Savoir ce qui se passe, et pourquoi, aide les enfants à se sentir plus en sécurité.
- Cependant, veillez à ne pas partager trop de détails de l'événement avec l'enfant. Ce que vous dites dépend de l'âge et du niveau de maturité de votre enfant.
- Aidez-les à comprendre que les symptômes de l'ESPT et les réactions traumatiques ne sont pas de leur faute.

- Parlez ensemble d'événements et d'expériences connexes. Écoutez leurs préoccupations et acceptez leurs émotions.
- Reconnaissez que le changement est stressant pour les enfants tout comme il l'est pour les adultes, et soyez patient.
- Rappelez-vous qu'ils peuvent avoir des sentiments mitigés à votre égard et à l'égard de votre ESPT. Ils peuvent se sentir aimants, inquiets et protecteurs, mais aussi rancuniers, anxieux ou en colère par moments.
- Aidez-les à apprendre des outils pour mieux gérer leur stress. Voici quelques exemples :
  - courir ou faire de l'exercice pour se défouler
  - dessiner ou écrire pour s'exprimer
  - respirer profondément pour se détendre.
- Invitez-les à tenir un journal au sujet de ces événements, de leurs sentiments et de leurs expériences.
- Faites-les participer aux décisions qui les concernent chaque fois que c'est possible.

## Conseils aux parents

Voici quelques conseils aux parents qui ont des enfants qui s'adaptent à vivre avec une personne souffrant de l'ESPT.

### Informez-vous

- Les deux parents devraient apprendre comment l'ESPT peut affecter les enfants et quelles sont les réactions courantes des enfants qui ont un parent atteint de l'ESPT.
- Sachez que les enfants peuvent avoir besoin de plus de soins, d'attention et de proximité pendant cette période.

### Assurez un soutien

- Prenez le temps de faire des activités et de parler ensemble. Les deux parents devraient écouter les émotions et les préoccupations de leurs enfants et les prendre au sérieux.
- Offrez-leur réconfort et soutien quand ils posent des questions et expriment leurs inquiétudes.

- Donnez aux enfants un niveau d'information qu'ils peuvent comprendre sur l'ESPT et sur les expériences et les changements du parent souffrant de l'ESPT afin d'atténuer la confusion et la peur de l'inconnu.
- Encouragez et organisez des activités (bouger pour se dérouler, dessiner et écrire pour s'exprimer, etc.) qui aident les enfants à s'exprimer et à gérer leur stress.

#### Donnez-leur de l'amour et ayez des limites claires

- Soyez aimant, patient et attentif, tout en maintenant des limites claires et cohérentes.
- Il faut comprendre que les enfants peuvent parfois être agités et se comporter de façon inconvenante. Soyez donc indulgents. Être agité est une réaction normale au stress, à condition que cela ne devienne pas fréquent ou n'entraîne pas de plus gros problèmes.
- Félicitez leurs comportements positifs et leurs façons saines de faire face à la situation. Concentrez-vous toujours sur ce que vous appréciez chez eux.
- Si vous êtes le parent souffrant de l'ESPT, mettez l'accent sur les moments de plaisir et de qualité avec les enfants et mettez de côté la discipline, surtout si vous avez été maussade ou irritable récemment.

#### Maintenez une vie ordinaire

- Maintenez les routines familiales de base comme le souper et l'heure du coucher.
- Assurez-vous que les enfants continuent d'aller à l'école et de participer à d'autres activités régulières.

#### Incluez-les

- Faites participer les enfants aux activités familiales. Faites en sorte que les fins de semaine soient agréables grâce à des activités adaptées aux enfants.
- Participez autant que possible aux activités scolaires et sociales de vos enfants.
- Renseignez-vous sur leurs intérêts et écoutez sans juger ni taquiner.

## Mes enfants vont-ils bien ? Quand demander de l'aide extérieure

Si vous avez des inquiétudes au sujet de la façon dont votre enfant ou votre adolescent semble gérer la situation, n'hésitez pas à communiquer avec votre médecin ou un professionnel de la santé mentale pour obtenir du soutien. Voici quelques éléments à surveiller :

- Difficulté à se concentrer, à faire les devoirs et à participer aux activités scolaires
- Réactions émotionnelles intenses, comme des pleurs continus, de la tristesse intense ou des sautes d'humeur
- Dépression, ou repli sur soi et manque de communication
- Expression de sentiments violents ou dépressifs par l'entremise de dessins ou d'écrits « ombrageux »
- Perte ou gain de poids important, ou manque d'hygiène
- Changements importants dans les activités sociales ou les amitiés
- Consommation de drogues ou d'alcool

Veuillez demander de l'aide immédiatement si votre enfant se blesse intentionnellement ou se mutilé, s'il semble à risque de blesser les autres ou s'il exprime des pensées suicidaires.

## Mon enfant devrait-il suivre une psychothérapie individuelle ?

Les enfants peuvent bénéficier d'une psychothérapie individuelle ou familiale.

La thérapie familiale aide les membres de la famille à apprendre à faire face aux difficultés, à communiquer et à s'entendre quand ils sont stressés.

La psychothérapie individuelle offre un lieu privé où les enfants peuvent parler et apprendre à faire face à leurs expériences.