

En savoir plus sur le traitement de l'ESPT

Qu'est-ce que la psychothérapie?

La psychothérapie consiste à rencontrer un professionnel de la santé mentale qualifié qui peut vous aider à :

- Cerner et comprendre les problèmes émotionnels et relationnels
- Comprendre les situations, les pensées, les émotions et les comportements qui peuvent contribuer à vos problèmes
- Apprendre des façons plus efficaces pour gérer le stress et résoudre vos problèmes

La psychothérapie est disponible sous forme individuelle, en couple, en groupe et en famille.

Ai-je besoin d'une aide professionnelle?

Il est normal que les personnes qui ont vécu un traumatisme aient de la difficulté à s'adapter par la suite – il ne faut pas en avoir honte. Parfois, ces défis sont importants et durent plus que quelques mois.

Vous et un professionnel de la santé qualifié êtes les seuls à pouvoir déterminer si vous avez besoin d'aide. Cependant, vous pouvez procéder à une auto-évaluation de l'ESPT à partir de l'application Coach ESPT Canada pour avoir une idée de votre état.

- Si vous songez sérieusement à vous blesser ou à vous tuer ou à blesser ou tuer quelqu'un d'autre, veuillez composer le **911** ou vous rendre immédiatement à l'urgence de l'hôpital le plus proche.
- Si vous êtes un membre des Forces armées canadiennes, durant vos heures de travail, et que vous songez à vous blesser ou à vous tuer ou quelqu'un d'autre, veuillez composer le 911 ou vous rendre à votre unité de prestations de soins
- Si vous êtes un membre des Forces armées canadiennes (FAC), un vétéran des Forces armées canadiennes (FAC) ou de la Gendarmerie Royale du Canada (RCMP), vous pouvez aussi appeler la ligne nationale de prévention du suicide et de soutien de Services de crises du Canada en tout temps et sans frais 1-833-456-4566, ou envoyez un message texte au 45645 (disponible tous les jours de 16 h à minuit, HE).
- Si vous êtes un membre des Forces armées canadiennes (FAC), un vétéran des Forces armées canadiennes (FAC) ou de la Gendarmerie Royale du Canada (RCMP), vous pouvez également appeler le Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes (PAMFC) ou le service d'aide d'Anciens Combattants Canada (ACC) en tout temps et sans frais au 1-800-268-7708 ou 1-800-567-5803 (TDD).

Rappelez-vous : n'attendez pas qu'une urgence survienne pour parler à quelqu'un

De plus, notez que les problèmes suivants sont fréquents après un traumatisme et peuvent indiquer un besoin de soutien supplémentaire :

- Dépression – sentiment de tristesse, se sentir triste, avoir le cafard, avoir les “bleus” la plupart du temps la plupart du temps
- Anxiété – nervosité, inquiétude, tension, être en alerte quant aux dangers potentiels la plupart du temps
- Hypervigilant, ou sursauts faciles en réponse à des bruits forts ou inattendus
- Pensées intrusives et souvenirs d’expériences traumatisantes très bouleversantes
- Consommation accrue d’alcool, de drogues de la rue ou de médicaments sur ordonnance, ou consommation de ces substances pour faire face à ses problèmes
- Facilement en colère, comportement agressif ou violent
- Conduite imprudente ou agressive
- Problèmes de sommeil tels que l’insomnie, les cauchemars
- S’isoler de ses amis et de sa famille
- Changements dans l’appétit, ou gain/perte de beaucoup de poids sans le vouloir
- Avoir de la difficulté à travailler ou à s’acquitter de ses responsabilités quotidiennes
- Avoir des problèmes relationnels ou avoir de la difficulté à prendre soin de la famille
- Avoir des pensées suicidaires, ou penser à blesser ou à tuer quelqu’un d’autre

Si vous avez l’une ou l’autre de ces préoccupations, vous auriez peut-être avantage à parler à un spécialiste du trauma.

Pourquoi les gens font-ils appel à la psychothérapie?

Certains survivants de traumatismes ont recours à la psychothérapie pour les raisons suivantes :

- Avoir de la difficulté à travailler et à entretenir des relations interpersonnelles
- Éviter les déclencheurs, mais être confronté à des souvenirs pénibles à tout moment
- Se sentir très nerveux ou en colère, et
- Souffrir de troubles du sommeil

Bien que ces symptômes soient fréquents au cours du premier ou des deux premiers mois suivant un traumatisme, si vous ne vous sentez pas mieux rapidement, vous devriez songer à consulter un spécialiste du trauma.

De plus, certaines personnes pensent que

- les êtres chers ont de bonnes intentions, mais ils ne peuvent pas les aider comme elles le voudraient
- les êtres chers sont loin et indisponibles, ou
- les choses dont elles veulent parler sont trop douloureuses ou trop privées

Dans ces circonstances, parler à un expert peut vraiment aider.

Comment un psychothérapeute peut-il m'aider?

Les professionnels qui se spécialisent dans le traitement de l'ESPT peuvent

- vous aider à acquérir les compétences nécessaires pour mieux faire face à la situation
- offrir de nouvelles perspectives, et
- vous aider à vous sentir plus détendu à l'idée de parler aux gens dans votre vie quotidienne, de poursuivre vos objectifs et de vous concentrer sur votre avenir.
- Rappelez-vous : demander de l'aide est un signe de force, et non de faiblesse. Parler à un spécialiste du trauma est un pas courageux vers le rétablissement et peut renforcer votre capacité de vous aider vous-même.

La psychothérapie est-elle confidentielle?

La thérapie est presque toujours confidentielle.

Des exceptions à cette règle importante sont faites si :

- vous révélez que vous avez l'intention de vous tuer ou de vous automutiler, ou de tuer ou blesser quelqu'un d'autre
- le thérapeute apprend qu'un enfant est victime de violence
- vous êtes un militaire en service actif (il peut y avoir des limites à la confidentialité)
- dans d'autres cas rares.

Veuillez discuter avec votre thérapeute ou votre fournisseur de soins de santé de toute préoccupation que vous pourriez avoir au sujet de la confidentialité.

La thérapie fonctionnera-t-elle vraiment?

La recherche sur les différents types de thérapie montre que de nombreux types de psychothérapie et de médicaments fonctionnent vraiment. De plus, certains types de thérapie ne prennent que quelques mois.

Bon nombre de membres des Forces armées canadiennes et de vétérans constatent qu'ils s'habituent rapidement à parler à un spécialiste du trauma et en viennent à leur faire confiance. Les spécialistes du trauma sont des professionnels bien formés qui sont spécialisés dans l'aide aux survivants de traumatismes et qui en ont aidés beaucoup.

Rappelez-vous : vous pouvez commencer par voir comment ça se passe – vous n'avez pas besoin de vous engager tout de suite. Et si vous avez quelques séances et que vous pensez que ça ne se passe pas bien, vous pouvez parler au spécialiste du trauma de ce que vous voulez changer, ou demander à rencontrer un autre spécialiste du trauma. Les traumatologues s'intéressent à votre rétablissement et vous aideront à obtenir le soutien dont vous avez besoin.

Les traitements de l'ESPT qui fonctionnent

La bonne nouvelle, c'est qu'il existe plusieurs traitements efficaces contre l'ESPT :

(De l'American Psychological Association - Clinical Practice Guideline for the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder (PTSD))

Quatre interventions psychothérapeutiques sont fortement recommandées. Elles sont toutes des variations de la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) et sont axées sur le traumatisme :

- La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) vise à modifier les comportements, les pensées et les émotions qui entraînent des difficultés de fonctionnement.
- La thérapie de traitement cognitif (TTC) se concentre sur les pensées développées à la suite du traumatisme et aide la personne à apprendre comment modifier et remettre en question les pensées inutiles liées au traumatisme.
- La thérapie cognitive (TC) consiste à analyser les distorsions de la pensée et à remodeler les croyances et les pensées qui perturbent la vie quotidienne depuis le traumatisme.
- La thérapie d'exposition prolongée (EP) montre aux personnes à aborder graduellement les souvenirs, les émotions et les situations liés aux traumatismes et à apprendre que ces souvenirs et déclencheurs ne sont pas dangereux et qu'ils n'ont pas à être évités

Trois psychothérapies sont également recommandées, bien que moins fortement :

- La psychothérapie éclectique brève combine les techniques de la thérapie cognitivo-comportementale avec des stratégies psychodynamiques et se concentre sur le changement des émotions de honte et de culpabilité.
- La thérapie d'intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires (EMDR) encourage la personne à se concentrer brièvement sur les souvenirs du traumatisme tout en ressentant simultanément une stimulation bilatérale (généralement des mouvements oculaires), ce qui est associé à une réduction des émotions vives associées aux souvenirs traumatiques.
- L'exposition narrative aide les personnes à établir un récit de vie cohérent de sorte à mettre en contexte les expériences traumatisantes.

Médicaments :

Quatre médicaments ont reçu une recommandation conditionnelle pour le traitement du ESPT : la sertraline (Zoloft), la paroxétine (Paxil), la fluoxétine (Prozac) et la venlafaxine (Effexor). Actuellement, seuls les inhibiteurs spécifiques du recaptage de la sérotonine (ISRS), la sertraline (Zoloft) et la paroxétine (Paxil) sont approuvés par la Food and Drug Administration (FDA) américaine pour le traitement du ESPT. Bien que les ISRS constituent généralement la première classe de médicaments utilisés dans le traitement du ESPT, des exceptions peuvent exister en fonction des antécédents individuels en termes d'effets secondaires, de réponse, de comorbidité et de préférences personnelles.

Le traitement peut comprendre l'une ou l'autre de ces approches ou les deux (psychothérapie et médicaments). Si vous souffrez du ESPT, vous pouvez faire appel à un thérapeute qui utilise l'une de ces approches. Si vous êtes un membre des Forces armées canadiennes ou un vétéran, vous ne devriez avoir aucun problème à obtenir de l'aide pour trouver quelqu'un qui vous fournira un de ces types de traitement.

Pour de plus amples renseignements sur les traitements, communiquez avec [Anciens Combattants Canada](#) par téléphone au : **1-866-522-2022**. Dans le cas des membres des Forces armées canadiennes, les principaux fournisseurs de services de santé mentale font partie des [Centre des services de santé des Forces canadiennes](#)

Comment puis-je trouver un spécialiste du trauma?

Pour trouver un spécialiste du trauma, vous pouvez :

- Demander à votre médecin de vous orienter vers un spécialiste
- Demander à vos amis et à votre famille en qui vous avez confiance de vous donner des noms
- Communiquer avec les organismes communautaires et professionnels
- Si vous êtes un vétéran, vous pouvez également visiter le site ou appeler [Anciens Combattants Canada](#) pour obtenir une liste des fournisseurs de services inscrits auprès d'ACC dans votre région. Le numéro sans frais à composer est le **1-866-522-2022**.
 - Anciens Combattants Canada offre également des services de traitement spécialisés aux vétérans admissibles par l'entremise d'un réseau de [cliniques pour traumatismes liés au stress opérationnel](#) partout au Canada.
 - Si vous êtes un membre des Forces armées canadiennes, communiquez avec un [Centre des services de santé des Forces canadiennes](#).
 - Chaque unité médicale des Forces armées canadiennes assure des soins de santé mentale de deux ordres : programmes psychosociaux et spécialisés en santé mentale.
 - Le Programme psychosocial offre des services de première ligne auxquels les membres des Forces armées canadiennes peuvent accéder directement par eux-mêmes en tout temps.

Combien coûte une psychothérapie?

Informez-vous sur les différentes options qui s'offrent à vous.

Essayez de ne pas vous inquiéter du coût de la thérapie, jusqu'à ce que vous ayez des détails. Considérez la thérapie comme un investissement dans votre santé et votre bien-être. Elle vous aidera à vivre une vie plus heureuse et plus riche.

Si vous êtes un vétéran, vous pouvez communiquer avec [Anciens Combattants Canada](#) à pour connaître les avantages médicaux qui vous sont offerts (**1-866-522-2022**).

Si vous êtes un membre des Forces armées canadiennes, les services offerts dans les Centre des services de santé des Forces canadiennes sont gratuits pour les membres.

Je veux une psychothérapie, mais je travaille toute la journée

Si vous avez besoin d'horaires de rendez-vous flexibles pour ne pas vous absenter du travail, faites appel à un praticien en santé mentale qui peut s'adapter à votre horaire. De nombreux professionnels proposent des disponibilités le soir. De plus, la plupart des employeurs vous comprendront et vous aideront à prendre soin de votre santé, tant physique qu'émotionnelle.

Les gens peuvent souvent établir un horaire flexible avec leur patron pour libérer du temps pour les rendez-vous pendant la journée.

Transport pour se rendre aux rendez-vous

Certaines personnes ont de la difficulté à se rendre à leurs rendez-vous et à en revenir. Si c'est un problème pour vous, considérez ces options :

- Transports publics
- Demandez à un ami, à un membre de votre famille ou à un voisin de vous emmener en voiture
- Empruntez un véhicule à un ami, à un membre de la famille ou à un voisin
- Pour les vétérans et les autres clients d'Anciens Combattants Canada (ACC), ACC peut rembourser certains frais de déplacement liés à la santé lorsque les vétérans doivent se rendre à un rendez-vous médical autorisé. Vous pouvez communiquer avec Anciens Combattants Canada pour connaître les avantages médicaux qui vous sont offerts (**1-866-522-2022**).
- Le réseau de cliniques pour traumatismes liés au stress opérationnel (TSO) d'ACC offre des services de santé mentale à distance aux personnes vivant dans des régions éloignées.
- Pour le personnel des Forces armées canadiennes, les frais de déplacement pour des raisons de santé, en dehors de votre zone de responsabilité, seront couverts par le Centre des services de santé des Forces armées canadiennes qui fait la recommandation.

Je suis gêné d'aller en psychothérapie

Certaines personnes ont honte d'avoir besoin d'aide ou de demander de l'aide. Mais dites-vous que :

- vous n'êtes pas seul dans cette situation. Les gens sont là pour vous aider maintenant, tout comme vous avez aidé les autres dans le passé.
- Saviez-vous que les personnes qui acceptent de l'aide après une période stressante réussissent mieux que celles qui n'en reçoivent pas?
- Vous pensez peut-être que demander de l'aide signifie que vous n'êtes pas normal, mais il est normal et courant d'avoir des difficultés après un traumatisme, y compris des problèmes de sommeil, une

augmentation de la colère, de la dépression, de l'anxiété et des problèmes liés à l'utilisation de substances.

- Chercher une psychothérapie ne veut pas dire que vous n'êtes pas fonctionnel. En fait, la plupart des personnes souffrant de l'ESPT peuvent poursuivre leurs activités habituelles tout en se rétablissant.
- Si vous vous sentez coupable d'avoir investi temps et argent dans une psychothérapie, rappelez-vous que vous aurez le sentiment de participer davantage à votre vie familiale et professionnelle lorsque vous vous sentirez mieux.
- Si vous ne vous sentez pas mieux et qu'il s'est écoulé des mois, voire des années depuis votre traumatisme, parler à un spécialiste du trauma peut aider à éviter que les problèmes ne deviennent chroniques ou plus graves.
- Une psychothérapie ne signifie pas que vous êtes faible. Demander de l'aide exige du courage. Vous prenez activement votre vie en main et améliorez votre capacité à vous aider vous-même.

Qui peut m'aider?

De nombreux experts peuvent vous aider si vous cherchez des soins.

Vous pouvez en apprendre davantage sur les rôles et les devoirs des médecins de première ligne, des travailleurs sociaux, des psychologues, des psychiatres ainsi que des conseillers pastoraux et aumôniers.

Que fait un médecin de première ligne?

Un médecin de première ligne est un médecin (MD). Il peut traiter des problèmes médicaux courants et peut aussi être formé pour reconnaître et aider à résoudre des problèmes psychologiques courants, comme la dépression et l'anxiété.

Un médecin de première ligne peut vous aider à obtenir :

- des soins médicaux
- une ordonnance pour vous aider en cas de dépression ou de troubles du sommeil
- une référence à un psychologue, un travailleur social ou un psychiatre.

Vous pouvez trouver un médecin de première ligne :

- par l'entremise des services de santé publique
- dans les Forces armées canadiennes
- par l'entremise des gens que vous connaissez.

Que fait un travailleur social?

Dans la plupart des provinces canadiennes, un baccalauréat en travail social est l'exigence minimale pour accéder à la profession. Certains travailleurs sociaux sont titulaires d'une maîtrise ou d'un doctorat. Leurs services peuvent inclure la psychothérapie. Ils travaillent avec des individus, des couples, des

familles et des groupes. Vous trouverez un travailleur social dans les cliniques pour traumatismes liés au stress opérationnel (TSO) et à partir de la liste des fournisseurs de services inscrits auprès d'Anciens Combattants Canada (ACC).

Un travailleur social peut vous aider dans les cas suivants :

- défis pratiques comme trouver un emploi, un logement et des prestations gouvernementales
- problèmes comme la dépression, l'anxiété, l'ESPT et la consommation d'alcool et d'autres drogues
- difficultés familiales et relationnelles
- trouver des ressources dans votre collectivité.

Les travailleurs sociaux ne peuvent pas prescrire de médicaments.

Vous pouvez trouver un travailleur social :

- par l'entremise d'une référence d'un médecin dans le système de services de santé publique ou d'une référence en privé
- par l'entremise des gens que vous connaissez
- dans les Forces armées canadiennes
- par l'entremise du réseau de cliniques pour traumatismes liés au stress opérationnel (TSO) d'ACC
- Par l'entremise des fournisseurs de services inscrits auprès d'ACC

Que fait un psychologue?

Les psychologues détiennent un Ph. D. ou un D. Psy. Les personnes désirant exercer cette profession doivent détenir au minimum un doctorat. Les psychologues peuvent procéder à des évaluations et des psychothérapies. Ils travaillent avec des personnes, des couples, des familles et des groupes. Vous trouverez un psychologue dans les cliniques pour traumatismes liés au stress opérationnel (TSO) et à partir de la liste des fournisseurs de services inscrits auprès d'Anciens Combattants Canada (ACC).

Un psychologue peut vous aider dans les cas suivants :

- évaluation psychologique et neuropsychologique
- problèmes de santé mentale et maladies mentales
- difficultés familiales et relationnelles

Au Canada, les psychologues ne peuvent pas prescrire de médicaments.

Vous pouvez trouver un psychologue :

- par l'entremise d'une référence d'un médecin dans le système de services de santé publique ou d'une référence en privé
- par l'entremise des gens que vous connaissez
- dans les Forces armées canadiennes
- par l'entremise du réseau de cliniques pour traumatismes liés au stress opérationnel (TSO) d'Anciens Combattants Canada (ACC)
- par l'entremise de la liste des fournisseurs de services inscrits auprès d'Anciens Combattants Canada (ACC).

Que fait un psychiatre?

Un psychiatre est un médecin détenant une formation spécialisée en psychiatrie. Il traite principalement les patients avec des médicaments qui peuvent soulager les symptômes de dépression, d'anxiété ou de l'ESPT, et peut traiter les troubles du sommeil et d'autres problèmes de santé mentale.

Un psychiatre peut vous aider dans les cas suivants :

- médicaments pour problèmes de santé mentale comme la dépression, l'anxiété, l'ESPT et les maladies mentales graves
- sessions de psychothérapie dans certains cas.

Vous pouvez trouver un psychiatre :

- sur recommandation d'un médecin
- par l'entremise des gens que vous connaissez
- dans les Forces armées canadiennes
- par l'entremise du réseau de cliniques pour traumatismes liés au stress opérationnel (TSO) d'ACC
- par l'entremise des fournisseurs de services inscrits auprès d'ACC.

Que fait un conseiller pastoral ou un aumônier?

Un conseiller pastoral ou un aumônier est un membre du clergé qui :

- fournit un soutien et une orientation spirituels
- offre des services religieux sur le terrain
- offre un soutien dans les situations d'urgence.

Les aumôniers aident les gens sans égard à leur foi et à leurs croyances religieuses, et offrent des conseils et un soutien spirituels. Ils ne sont pas formés pour offrir de la psychothérapie, mais ils peuvent vous conseiller de consulter un spécialiste comme un psychologue, un psychiatre ou un travailleur social.

Si vous êtes à la recherche d'un guide spirituel, un conseiller pastoral ou un aumônier est un bon point de départ.