

**Les traitements
appropriés pour l'état de
stress post-traumatique**

Deux types de traitements ont été reconnus pour avoir du succès sur l'état de stress post-traumatique (ESPT) :

Une médication adaptée, prescrite par votre médecin selon vos besoins ;

Un suivi selon l'approche cognitive comportementale, qui se centre sur la correction des modèles de comportements et de pensées affligeants et inopportuns.

L'expertise du GRTP, développée depuis 20 ans, est basée sur cette approche.

Le GRTP est un organisme communautaire unique en région qui offre des services à toute personne souffrant de cette problématique, qu'il s'agisse d'enfants, d'adolescents ou d'adultes.



**Personne
ne réagit
à un
événement traumatisant de la même**

Comme chacun réagit différemment aux traumatismes, il peut être difficile de déterminer si vous ou une connaissance souffrez d'un ESPT. Le test suivant a justement été conçu pour dépister ce trouble.

Test : souffrez-vous d'un état de stress post-traumatique (ESPT) ?

Retracez, dans votre passé, le traumatisme qui vous perturbe le plus maintenant.

Au cours de la dernière semaine, avez-vous présenté l'un ou l'autre des symptômes suivants :

- * Avez-vous eu l'impression de revivre l'événement (par des « flashbacks » ou des « cauchemars »)

OUI NON

- * Étiez-vous nerveux ou enclin à sursauter facilement ?

OUI NON

- * Avez-vous fait en sorte d'éviter certaines activités ou situations qui vous rappellent l'événement ?

OUI NON

Si vous avez répondu OUI à l'une ou l'autre des questions ci-dessus, vous souffrez peut-être d'un ESPT. Consultez votre médecin et apportez-lui ce questionnaire.

N'hésitez pas à prendre contact avec nous. Il nous fera plaisir de vous renseigner et de vous accompagner dans votre démarche.



...et autres troubles anxieux

2327 rue Lévesque
Jonquière. Qc.
G7S-3T4

Téléphone : 415-548-2936
Télécopie : 418-548-5435
Messagerie : grtp@peurs.org
Internet : www.peurs.org

**État de stress
post-
traumatique**

*S'en sortir,
c'est possible !*



*Le GRTP peut
vous aider*

Qu'est-ce l'état de stress post-traumatique (ESPT)?

L'ÉTAT DE STRESS POST-TRAUMATIQUE (ESPT) EST UN TROUBLE PSYCHIATRIQUE GRAVE QUI TOUCHE DES MILIERS DE PERSONNES CHAQUE ANNÉE.

Bien que l'ESPT ait longtemps été associé exclusivement aux anciens combattants, nous savons maintenant qu'il peut toucher quiconque est victime ou témoin d'un événement traumatisant, durant lequel des individus ont pu mourir ou être gravement blessés, ou bien ont été menacés dans leur intégrité physique ou psychologique.

Personne ne réagit à un événement traumatisant de la même façon, et de nombreuses personnes n'en garderont aucune séquelle. Cependant, certaines personnes victimes ou témoins d'un événement traumatisant continueront à revivre continuellement l'événement, de

Il arrive souvent que les gens se montrent hésitants à parler de leurs traumatismes, par crainte de raviver trop de mauvais souvenirs. Par conséquent, les personnes atteintes d'un ESPT souffrent souvent en silence,



Symptômes

- * Par des souvenirs répétitifs et envahissants (pensées, images, sons ou odeurs) entraînant en sentiment de détresse;
- * Par des rêves répétés reconstruisant l'événement et provoquant un sentiment de détresse;
- * Impressions ou agissements soudains comme si l'événement allait se reproduire;
- * Malaise intense ou crise de panique lors de l'exposition à des indices évoquant ou ressemblant à un aspect de l'événement traumatisant;



Les personnes qui souffrent d'un ESPT peuvent commencer à éviter toute situation ou conversation lui rappelant l'événement traumatisant. Il est possible également qu'elles aient de la difficulté à trouver ou à garder le sommeil. De plus, elles s'alarment souvent pour un rien et peuvent sembler excessivement alertes, comme si elles redoutaient un autre événement traumatisant.

Quelles sont



les causes de l'ESPT?

Contrairement à d'autres troubles anxieux, l'ESPT a toujours un déclencheur identifiable, un **traumatisme**. Il s'installe chez la personne victime ou témoin d'un événement traumatisant, qui suscite chez elle de la **peur** ou un **sentiment d'impuissance** ou **d'horreur**.

Toutes les personnes victimes ou témoins d'un événement traumatisant ne développeront pas nécessairement un ESPT. Si l'on ne sait pas encore précisément pourquoi l'ESPT frappe une personne plutôt qu'une autre, les résultats des recherches donnent à penser que ce trouble est associé à un déséquilibre dans le cerveau.

Toujours selon ces recherches, les femmes et les personnes ayant des antécédents de dépression ou de trouble anxieux sont plus sujettes à l'ESPT par suite d'un traumatisme.

Il arrive fréquemment que les personnes atteintes d'un ESPT souffrent aussi d'un ou de quelques autres maladies. Il peut s'agir de la dépression, d'un trouble panique, de phobie sociale, d'anxiété généralisée ou d'abus de substances (drogues, alcool, médicaments, etc.)