



Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois

Numéro 6:

LES NOMBREUX VISAGES DU TSPT



Le TSPT peut toucher n'importe qui, sans égard à l'âge, au sexe ou à la race. Il se développe à la suite d'une expérience traumatisante ou d'un événement potentiellement mortel, ou du fait d'en avoir été témoin. Les membres de professions qui les exposent de façon répétée à des traumatismes et à un haut niveau de stress sont les plus vulnérables, De même que les personnes qui éprouvent un traumatisme dans l'enfance ou qui ont des antécédents familiaux de maladie mentale ou de toxicomanie.

Les réactions et émotions que suscite un événement traumatisant varient selon les personnes, et pour bon nombre d'entre elles, ces symptômes finissent par s'estomper. Toutefois, celles qui ne parviennent pas à reprendre une vie normale et qui sont souvent stressées ou anxieuses en l'absence de danger pourraient fort bien être atteintes d'un TSPT.

Bien que le TSPT soit généralement lié à des événements traumatiques vécus par des militaires ou des premiers intervenants*, les symptômes de cette maladie peuvent se manifester chez toute personne et dans plusieurs circonstances, notamment :

- le fait de vivre un événement traumatisant;
- le fait d'être témoin d'un événement traumatisant;
- le fait d'apprendre qu'un proche a vécu un événement traumatisant;
- le fait d'être constamment exposé à des descriptions très crues d'événements traumatisants.



Voici certains facteurs cruciaux qui exacerbent la vulnérabilité d'une personne traumatisée, qui compromettent sa capacité à retrouver son équilibre après un évènement traumatisant et qui contribuent à l'apparition du TSPT :

- l'impression de menace pour sa sécurité;
- l'incapacité de calmer ses émotions et réactions après l'évènement;
- de multiples agents stressants déjà présents dans sa vie (divorce, perte récente d'un être cher);
- une perception faussée de sa propre réaction à l'évènement traumatisant;
- la perception de son degré de responsabilité dans l'évènement traumatisant;
- son lien avec les personnes directement touchées ou sa capacité de s'identifier à celles-ci.

Facteurs de résilience susceptibles de réduire le risque de TSPT chez une personne traumatisée :

- le soutien de sa famille, de ses amis ou de professionnels de la santé qualifiés;
- l'adhésion à un groupe de soutien;
- l'acquisition de stratégies d'adaptation, de connaissances et d'habitudes saines susceptibles de l'aider à surmonter l'évènement;
- la capacité d'agir et de réagir efficacement malgré des sentiments d'insécurité et de crainte.

À mesure que le TSPT commence à se faire connaître hors du milieu des professionnels en uniforme, on voit de plus en plus de civils manifester leur préoccupation au sujet de cette maladie. Plus de 70 % des Canadiens ont été exposés à au moins un évènement traumatisant au cours de leur vie, et près de 1 sur 10 risque de souffrir du TSPT au cours de sa vie¹.

Le TSPT est un trouble distinct, mais il peut être accompagné d'autres maux tels que l'anxiété, la dépression et la consommation de substances (afin d'en soulager les symptômes). Il peut entraîner un dysfonctionnement et des difficultés interpersonnelles. Il pose également un risque accru d'idéation suicidaire¹.

Katherine Sisak, M.S.S., T.S.A, P.A., est psychothérapeute spécialiste en traitement des traumatismes à la Clinique Homewood de Mississauga. Les Cliniques Homewood offrent un accès immédiat à une équipe multidisciplinaire composée

de conseillers, psychologues, travailleurs sociaux, ergothérapeutes, psychiatres et médecins spécialisés en toxicomanie qui prodiguent les soins les plus novateurs fondés sur des données probantes pour traiter le TSPT, l'anxiété, la dépression, la dépendance et les troubles concomitants.

Selon Mme Sisak, les types de traumatismes les plus fréquents sont les actes de violence domestique (subis directement ou en tant que témoin), les traumatismes développementaux, la négligence, les traumatismes à la suite d'un évènement ponctuel (p. ex. une entrée par effraction), les traumatismes intergénérationnels (p. ex. les persécutions politiques ou sociales ou l'immigration), l'agression sexuelle et les traumatismes professionnels.

« Parmi les symptômes les plus courants chez les personnes souffrant de TSPT, on compte les rappels d'images (flashbacks), les cauchemars, les problèmes relationnels, l'évitement, l'hyperexcitation et une altération de la conscience de soi-même, des autres et du monde », conclut-elle.

Symptômes courants du TSPT² :

- **Souvenirs importuns** – rappels d'images, cauchemars ou pensées terrifiantes qui nuisent à la vie normale.
- **Évitement et engourdissement** – évitement des endroits, évènements, objets, sentiments ou pensées qui rappellent les circonstances traumatisantes.
- **Réactions physiques ou émotionnelles** – explosions de colère, troubles du sommeil, crispation, fébrilité. Ces réactions sont constantes et nuisent à l'accomplissement des tâches quotidiennes.
- **Pensées négatives et sautes d'humeur** – Difficulté à se souvenir de détails de l'évènement traumatisant, pensées négatives à l'égard de soi-même, perte d'intérêt pour des activités agréables, et sentiments exagérés de culpabilité. Ces symptômes risquent de s'aggraver et d'amener la personne à aliéner ou à faire fuir ses proches.

Composer avec un traumatisme – une histoire vécue

De nombreuses personnes aux prises avec le TSPT tentent de se soigner elles-mêmes, avec des résultats mitigés. Souvent, elles continuent de connaître des difficultés professionnelles ou familiales et ne cherchent et n'acceptent de l'aide que lorsque tous les aspects de leur vie se sont désintégré. Un ancien patient d'une Clinique Homewood nous raconte son histoire :

Les nombreux visages du TSPT

« Mes symptômes ont commencé à se manifester par le manque de sommeil, puis les cauchemars, et ensuite les terreurs nocturnes. J'avais aussi des flashbacks et je souffrais d'anxiété ».

« Pour soulager mon mal, je me suis mis à consommer de la drogue et de l'alcool. Ma vie professionnelle et ma productivité en ont beaucoup souffert. J'ai détruit ma carrière. Même quand j'ai appris que mes symptômes étaient ceux du TSPT, je n'ai pas écouté mes proches qui me conseillaient d'obtenir de l'aide ».

« J'ai perdu ma famille. C'est comme si la vie n'avait plus d'importance pour moi – je me sentais engourdi. Mes pensées et mes sentiments étaient faussés par la honte et la culpabilité; j'avais le sentiment que ma famille serait mieux sans moi. Les choses se sont progressivement dégradées au point où il ne me restait plus rien... c'est alors que j'ai envisagé le suicide ».

« Au début, je n'écoutais pas le conseil de mon médecin de demander de l'aide. Ce n'est qu'après avoir tenté de mettre fin à ma vie et après avoir été hospitalisé dans le pavillon psychiatrique d'un hôpital, où un psychologue m'a aiguillé vers Homewood Santé, que je me suis décidé à obtenir de l'aide ».

« Aller à Homewood a été la meilleure décision que j'aie jamais prise – Homewood Santé m'a sauvé la vie ». L'ancien client de la Clinique Homewood offre quelques conseils aux personnes qui songent à suivre un traitement ou qui en suivent un présentement : « La guérison prend du temps. Soyez patient et persévérez. Le processus est graduel; votre rétablissement ne sera pas immédiat. Continuez à chercher de l'aide et faites confiance à ceux qui vous recommandent d'en obtenir ».

Le TSPT et les difficultés professionnelles

Les personnes souffrant du TSPT peuvent présenter divers symptômes au travail.

	Symptômes du TSPT	Difficultés
Sur le plan émotionnel	Anxiété Irritabilité Tristesse	Conflits Problèmes familiaux Isolement
Sur le plan situationnel	Rappels d'images Pessimisme Souvenirs importuns Cauchemars	Évitement des facteurs déclencheurs Toxicomanie Réactions inattendues
Sur le plan cognitif	Inattention Manque de concentration Trous de mémoire	Davantage d'erreurs Perte de confiance en soi Productivité réduite
Sur le plan physique	Fatigue et douleurs Médicaments et traitements Troubles du sommeil	Absences du travail Difficulté à faire ses quarts de travail Manque d'endurance
Sur le plan des valeurs et des convictions	Perte de confiance Stigmatisation de la maladie mentale	Différends avec l'employeur Préoccupations relatives à la confidentialité

Stratégies pour obtenir de l'aide pour vous-même ou pour aider un collègue souffrant du TSPT³ :

1. Gardez ouvertes les voies de communication; faites part à votre gestionnaire de tout problème et écoutez votre collègue avec empathie.
2. Gardez à l'esprit que vos problèmes et symptômes sont propres à vous seul.
3. Proposez une sensibilisation au TSPT et à ses symptômes sur votre lieu de travail afin que le personnel comprenne mieux ce que vivent les personnes qui souffrent de cette maladie et qu'il fasse preuve de plus de patience et de sensibilité à leur égard.

Survivre au TSPT

Bien qu'il soit souvent difficile de faire le premier pas pour obtenir de l'aide, il demeure qu'avec des soins, vous pouvez vous remettre d'un TSPT.

Un traitement peut soulager vos symptômes de plusieurs façons⁴ :


- en vous enseignant les compétences nécessaires pour traiter vos symptômes;
- en vous donnant les stratégies d'adaptation nécessaires pour gérer tout symptôme susceptible de survenir de nouveau;

- en vous inspirant une meilleure opinion de vous-même, des autres et du monde;
- en traitant d'autres problèmes souvent liés aux expériences traumatisantes, comme l'anxiété, la dépression ou l'abus d'alcool, de drogues ou d'autres substances.

L'ancien client de la Clinique Homewood conclut son témoignage sur ces précieux conseils : « Soyez complètement honnête avec vous-même; investissez-vous à fond. Vous devez vous rendre complètement vulnérable, faire tomber vos barrières et vos masques; c'est ainsi que vous pourrez vraiment vous reconstruire. Il vous faut être ouvert et sincère, de sorte que vous-même et l'équipe de Homewood qui vous soigne sachiez à quoi vous faites face et comment faire pour le surmonter. » Et il ajoute : « Il n'est pas nécessaire de toucher le fond avant de chercher à obtenir de l'aide. Consultez dès le début, même si votre seul symptôme est l'anxiété. Faites-vous soigner maintenant avant que votre état ne s'aggrave; n'attendez pas que votre vie soit devenue impossible ».

Médiagraphie :

1. Feinstein, A., & Staniloiu, A. (s.d.). « Le Trouble de stress post-traumatique (TSPT) ». Extrait du site <http://www.encyclopediecanadienne.ca/fr/article/post-traumatic-stress-disorder-ptsd-in-canada/>
2. Post-Traumatic Stress Disorder. (s.d.). Extrait du site <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/post-traumatic-stress-disorder-ptsd/index.shtml>
3. How to Manage a Team Member With PTSD: Fostering High Performance Through Empathy. (s.d.). Tiré du site <https://www.mindtools.com/pages/article/managing-people-ptsd.htm>
4. Post-traumatic stress disorder (PTSD). (le 25 octobre 2017). Extrait du site <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/post-traumatic-stress-disorder/diagnosis-treatment/drc-20355973>

 Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 839-7897

1 866 838-2025 (Toll-Free English)

Suivez-nous sur Twitter @HomewoodSante

<http://io.radio-canada.ca/pae>

HomewoodSante.com

© Homewood Santé^{MC} 2018 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.

