

## SOIGNER LE TROUBLE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE (TSPT)

### **Des traitements efficaces du TSPT existent.**

**Pour certains d'entre nous, les traitements vont permettre de se reconstruire.  
Pour d'autres, ils atténuent les symptômes et améliorent la qualité de vie.**

Parfois nous rencontrons des difficultés pour surmonter un événement traumatisant et ses conséquences sur notre vie. Ces difficultés sont habituelles et fréquentes durant le premier mois après l'événement. Mais si elles s'installent ou surviennent des mois ou des années plus tard, il est important de chercher de l'aide. La première démarche est de consulter un médecin généraliste. C'est un partenaire important après un TSPT. Avec lui, nous pouvons discuter des symptômes et des possibilités de traitements disponibles près de chez nous. Il arrive aussi que des troubles associés comme des dépressions ou des addictions compliquent le TSPT. Il est utile de les diagnostiquer pour qu'ils soient pris en charge.

Les thérapies s'adaptent à l'événement traumatique vécu mais aussi à notre histoire, à notre quotidien, à notre entourage et à notre situation financière. Ces éléments, très différents d'une personne à l'autre, déterminent le parcours de soin. Pour le moment, en France, tout le monde ne peut avoir accès à une thérapie spécifique au TSPT mais un médecin généraliste nous orientera vers un professionnel de santé qui pourra nous aider à aller mieux.

### ➤ **Comment savoir ce qui est adapté pour nous ?**

La première étape est de se sentir en confiance et accueilli par le professionnel de santé choisi. C'est le moment d'échanger avec lui sur les objectifs de soins, les modalités de la thérapie envisagée, le nombre de séances nécessaires mais aussi le coût du traitement. Les consultations avec un psychiatre sont remboursées en partie par l'assurance maladie en fonction du secteur d'exercice du médecin (1 ou 2). Les séances avec un psychologue inscrit dans le dispositif monpsy.sante.gouv.fr peuvent être remboursées à hauteur de huit séances. Hors de ce dispositif, les séances ne sont pas prises en charge par la sécurité sociale. Il est possible également de consulter dans un centre agréé comme un hôpital ou un CMP (Centre médico-psychologique). Il est utile de vérifier ce que prévoit notre mutuelle si nous en avons une.

Quelle que soit la thérapie que nous retenons, il est indispensable qu'elle soit délivrée par un professionnel de santé possédant un numéro ADELI (pour les psychologues et les psychothérapeutes) ou un numéro RPPS (pour les médecins). Il s'agit d'identifiants professionnels uniques qui attestent du sérieux de la formation de la personne. De plus, il est fortement recommandé que le professionnel soit spécifiquement formé à la thérapie qu'il applique. Il faut être vigilant et se renseigner sur sa formation et son parcours. Enfin, un professionnel n'a pas besoin d'avoir lui-même été exposé à un événement traumatisant pour être compétent.

## ➤ Les thérapies

Les thérapies présentées sont celles pour l'instant validées par la recherche scientifique et par le Cn2r. Elles ont fait leurs preuves et obtiennent de bons résultats. Les enfants et adolescents peuvent aussi être à l'épreuve d'un TSPT. Les thérapies sont les mêmes que pour les adultes mais se font auprès d'un professionnel de santé spécialisé dans l'accompagnement des enfants et des adolescents. Elles nécessitent aussi l'implication des parents.

- **Les thérapies émotionnelles cognitives et comportementales (TECC) centrées sur le trauma**

Ces thérapies postulent que les émotions et les comportements sont davantage déterminés par l'interprétation que les personnes donnent à un événement que par l'événement lui-même. Elles s'appuient sur le principe qu'avec de la pratique, de nouvelles façons de se comporter, de sentir, de ressentir et de penser sont possibles. Pour ce faire, elles utilisent différentes stratégies psychothérapeutiques pour aider les personnes à questionner leurs pensées et leurs croyances et à les faire évoluer quand elles sont sources de souffrance (restructuration cognitive), à évaluer la manière dont elles s'adaptent à leur environnement, à en apprécier les conséquences et, éventuellement à développer des nouvelles compétences plus efficaces (jeux de rôle avec le thérapeute dirigés sur les stratégies de coping), à réguler leurs émotions (contrôle respiratoire ou relaxation), à affronter leurs peurs et à surmonter leurs conduites d'évitement (exposition en imagination ou in vivo).

Dans ce champ, des TECC ont spécialement été conçues pour soigner le TSPT. On parle de TECC centrées sur le trauma. Il s'agit de thérapies brèves (entre 10 à 15 séances). Les séances durent une heure et sont délivrées à raison d'au moins une par semaine. Elles coûtent entre 45 et 60 euros la séance et peuvent être prises en charge par certaines mutuelles et assurances

complémentaires. Aujourd'hui, trois protocoles sont reconnus pour leur efficacité psychothérapeutique :

- **La thérapie par exposition prolongée**

Ce protocole aide les personnes à digérer émotionnellement leur expérience traumatique en les invitant à revisiter de façon répétée leurs souvenirs traumatiques à l'aide d'une technique d'exposition en imagination ainsi qu'à surmonter la détresse ressentie en présence d'indices évocateurs du trauma (un lieu, une situation, une odeur, etc.) à l'aide d'une technique d'exposition in vivo. Progressivement, les souvenirs traumatiques se transforment en des souvenirs avec lesquels nous pouvons vivre et les conduites d'évitement s'estompent pour disparaître.

- **La thérapie du traitement cognitif**

Ce protocole aide les personnes à analyser et déconstruire les pensées et croyances négatives qui peuvent les habiter depuis l'événement traumatisant. Grâce à la restructuration cognitive, elles apprennent à analyser les pensées et croyances qui bouleversent leur vision du monde, des autres et d'elles-mêmes et entravent leur rétablissement pour les remodeler ensuite. Progressivement, un système de pensées et de croyances plus équilibré se développe nous permettant une meilleure qualité de vie.

- **La thérapie cognitive**

Ce protocole associe en les faisant évoluer, les stratégies thérapeutiques issues des deux protocoles précédents. Ainsi, la restructuration cognitive est centrée sur les notions de danger/sécurité, compétence/incompétence personnelle, image de soi et confiance en l'autre. Côté exposition, l'exposition en imagination aux souvenirs traumatiques induit une modification du contenu des souvenirs pour les rendre plus tolérables tandis que l'exposition in vivo demeure identique.

- **La thérapie par stimulations bilatérales alternées (EMDR)**

L'EMDR signifie, en anglais, Eye Movement Desensitization and Reprocessing, c'est à dire la désensibilisation et le retraitement de l'information par les mouvements oculaires. Pendant une séance d'EMDR, le professionnel de santé nous propose de penser au moment le plus chaud ou le plus traumatisant en laissant monter nos émotions. Il nous demande ensuite de suivre du regard son doigt, qu'il déplace devant lui de gauche à droite durant une dizaine de secondes. Puis nous exprimons de nouveau nos émotions et nos sensations. Ces étapes sont reproduites plusieurs fois pendant la séance. Peu à peu, l'intensité de l'émotion provoquée par le souvenir de l'événement traumatisant va diminuer jusqu'à disparaître.

En général, une séance d'EMDR dure de 60 à 90 mn pour un adulte, 60 mn pour un enfant ou adolescent. Le prix des séances varie de 80 à 150 euros. La fréquence des séances doit être hebdomadaire. Certaines mutuelles et assurances complémentaires proposent la prise en charge de l'EMDR.

### ➤ **Et les médicaments ?**

Certains traitements par médicaments peuvent être efficaces si nous ne souhaitons pas ou ne pouvons pas suivre les autres thérapies. Ils peuvent d'ailleurs faciliter et soutenir les autres soins. Une fois les médicaments prescrits, le médecin fera le point régulièrement pour évaluer leurs effets et éventuellement ajuster le traitement. Quand des médicaments sont prescrits pour lutter contre

- **Les psychothérapies psychodynamiques centrées sur le trauma**

Pour l'instant, la science ne s'est pas prononcée sur le niveau d'efficacité de ces thérapies. Cela ne veut pas dire qu'elles ne fonctionnent pas mais plutôt que la recherche est toujours en cours pour évaluer leur efficacité. Ces psychothérapies ne traitent pas le trouble mais plutôt la personne dans son ensemble. Elles s'inspirent des concepts de la psychanalyse développés en grande partie par Freud et Lacan pour qui, la découverte et la compréhension des causes inconscientes de nos difficultés nous permettent de nous en libérer. Elles se basent sur la parole, l'analyse et la réflexion sur soi, accompagnées par l'écoute et les interventions du thérapeute. Ces psychothérapies peuvent être utiles à court comme à moyen terme. Elles se concentrent alors sur nos problématiques principales. Elles sont adaptées à condition d'être prêt à un travail de réflexion sur nous-mêmes.

Ces thérapies peuvent être brèves (10 à 20 séances) ou plus prolongées. Les séances durent de 30 à 45 mn. Prix variable de 30 à 100 euros.

les symptômes, ce n'est pas le signe d'un échec de la thérapie. Nous n'avons pas à culpabiliser de prendre les moyens nécessaires pour aller mieux.

**Il n'est jamais trop tard pour se soigner. Cependant plus la prise en charge est rapide, plus vite la qualité de vie s'améliore.**