

## MEMO MEDECINS GENERALISTES

### Repérer, accompagner et orienter les patients atteints de trouble de stress post-traumatique (TSPT)

Pour aller plus loin : [Psychiatic.fr](https://psychiatic.fr), pour une aide diagnostique et thérapeutique en psychiatrie destinée à l'accompagnement de la prise de décisions des MG pendant la consultation.

#### ➤ Repérer

Par analogie à la notion de traumatisme utilisée en chirurgie, le traumatisme psychologique engendre une blessure psychique. Les symptômes du TSPT sont significatifs un mois après un événement traumatisant (avp, guerres, tortures, violences physiques et sexuelles, deuil, etc.), il peut aussi surgir des mois, voire des années.

**Le TSPT s'articule principalement autour de 3 catégories de symptômes :**

- **Les reviviscences de l'expérience traumatique:** souvenirs intrusifs de l'événement, cauchemars, flash-backs, etc. Les reviviscences sont le signe pathognomonique du TPST.

- **L'évitement des indices indicateurs de l'expérience traumatique:** évitement des pensées, des sentiments, des endroits, des personnes, des activités, etc. susceptibles de rappeler le ou les événements vécus.

- **La perception persistante d'une menace actuelle:** hypervigilance, réaction de sursaut exagérée, difficultés de concentration, irritabilité, etc.

#### • **Qu'est-ce qu'un trouble de stress post-traumatique complexe (TSPTc) ?**

Lorsqu'un événement traumatisant dure longtemps ou se répète sans que la personne puisse fuir ni se protéger, une seconde forme de trouble de stress post-traumatique peut survenir, appelée trouble de stress post-traumatique complexe. Ces symptômes :

- des difficultés de régulation des émotions,
- des croyances sur soi négatives (« je suis nul », « je ne vauds rien »), elles-mêmes associées à des émotions comme la honte ou la culpabilité,
- des perturbations dans les relations aux autres qui empêchent de construire des relations durables.

#### • **Et les enfants et adolescents ?**

**Les enfants, même tout petits, et les adolescents ne sont pas à l'abri d'un TSPT.** Les symptômes sont les mêmes que pour les adultes auxquels s'ajoutent :

- énurésie
- régression dans son comportement
- désintérêt des activités qui lui plaisaient auparavant
- perte ou augmentation de l'appétit
- attitudes de repli ou au contraire davantage d'agressivité

## ➤ Accompagner

- **Rassurer le patient** : les blessures psychiques sont bien réelles et il existe des solutions pour aller mieux et améliorer sa qualité de vie.
- **Discuter avec le patient des symptômes et des possibilités de traitements disponibles près de chez lui.** Les thérapies s'adaptent à l'événement traumatique vécu mais aussi à l'histoire du patient, à son quotidien, à son entourage et aussi à sa 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.
- **Des troubles associés comme des dépressions ou des addictions compliquent le TSPT.** Il est utile de les diagnostiquer pour qu'ils soient également pris en charge.
- En dehors de vos recommandations, prévenir le patient d'être vigilant : **le thérapeute qu'il choisira éventuellement doit bien disposer d'un numéro ADELI (Automatisation des listes) ou RPPS (Répertoire partagé des professionnels de santé).**
- Inclure les proches dans les explications que vous donnerez sur le TSPT. Une personne

atteinte de TSPT souffre souvent de troubles de l'attention et aura également **besoin du soutien et de la compréhension de son entourage.**

### Les thérapies du TSPT reconnues à ce stade de la recherche :

- Les thérapies émotionnelles comportementales et cognitives centrées sur le trauma
- L'EMDR
- Actuellement non recommandées par la HAS, les thérapies psychodynamiques centrées sur le trauma peuvent toutefois soutenir certains patients.

### • Et les médicaments ?

Un traitement médicamenteux peut faciliter ou soutenir la prise en charge par d'autres thérapies. Il peut aussi se proposer en première intention pour un patient qui ne souhaite pas s'engager dans des thérapies ou qui pour diverses raisons (géographiques, financières, etc.) ne peut en bénéficier.

Les anti-dépresseurs sont les plus efficaces. En France, la paroxétine et la sertraline, inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine, sont les deux seuls anti-dépresseurs qui disposent d'une autorisation de mise sur le marché pour le traitement du TSPT.

## ➤ Orienter

- Donner à la personne **des informations sur le service vers lequel elle se dirige**, y compris le cadre et les personnes qui fourniront les soins.
- Veiller à ce qu'il y ait **un partage efficace des informations entre tous les professionnels**, notamment par un adressage circonstancié vers les Centres régionaux du psychotraumatisme (CRP) ou vers un autre professionnel de santé mentale.
- Une personne atteinte de TSPT peut souvent ressentir de l'appréhension, de l'anxiété ou de la honte. Elles peuvent éviter le traitement, croire qu'il est impossible à traiter ou rencontrer des difficultés à développer un lien de confiance. Il peut être utile de la recontacter pour assurer une vigilance bienveillante afin de l'encourager à se soigner.