



**Cn2r**  
Centre national  
de ressources  
et de résilience

# Le trouble de stress post-traumatique (TSPT)



Des mots pour vous aider  
à comprendre ce qui vous arrive

## Vous avez vécu un évènement traumatisant



### Nous traversons tous des évènements de vie stressants

Cependant certains peuvent nous laisser des marques pendant longtemps. Ils deviennent alors des évènements traumatisants. Cela peut être par exemple un accident de la route ou du travail, des violences physiques, sexuelles, conjugales. Cela peut être encore une catastrophe, un attentat, la mort d'une personne. Ces évènements peuvent nous toucher directement ou toucher notre entourage proche, dans notre vie d'adulte ou déjà dans notre enfance.

### Vos émotions sont bouleversées

Chacun peut réagir alors de façon différente. Certains ressentent une multitude d'émotions comme de la tristesse, de la colère, de la culpabilité, qui souvent se mélangent entre elles. Au contraire, d'autres vont se sentir coupés de leurs émotions, comme « anesthésiés ». Toutes ces réactions sont habituelles et fréquentes et vont petit à petit diminuer au fil du temps pour finalement disparaître, généralement au bout d'un mois. Leur disparition montre que nous avons « digéré » l'évènement traversé.



### Vous avez peut être un trouble de stress post-traumatique

Ces signes doivent nous conduire à chercher de l'aide. En effet, ces difficultés peuvent encore s'aggraver. Elles peuvent abîmer les relations avec nos proches. Mais elles peuvent aussi entraîner d'autres problèmes comme une consommation excessive d'alcool ou de drogue, une dépression, des idées suicidaires. Il est temps d'en parler avec un professionnel de santé car il peut s'agir d'un trouble de stress post-traumatique. Les difficultés peuvent durer très longtemps surtout si elles se sont enracinées dans l'enfance. D'ailleurs, un enfant comme un adulte peut souffrir de ce trouble.



### Les difficultés s'installent et perdurent

Mais il arrive parfois de rencontrer des difficultés pour surmonter l'évènement et ses conséquences sur notre vie. Elles peuvent survenir très vite ou au contraire, des mois, voire des années après. Nous revivons alors l'évènement sous forme de cauchemars, de flashes, de pensées qui viennent même si on ne le veut pas. Nous nous mettons aussi à éviter tout ce qui rappelle l'évènement. Certaines choses du quotidien deviennent plus difficiles, voire impossibles comme, par exemple, se rendre au travail, faire ses courses ou encore se promener. En même temps, on se sent en alerte permanente, toujours en danger. Nous avons l'impression d'être différent désormais, que notre vie d'avant l'évènement a été balayée.



### Des traitements existent pour aller mieux

Votre médecin traitant est la première personne à consulter. Il vous aidera à comprendre ce qu'il vous arrive mais aussi à vous orienter vers des centres près de chez vous qui sont spécialisés dans le traitement du trouble de stress post-traumatique. Vous y trouverez des professionnels qualifiés capables de mettre en œuvre avec vous les meilleures solutions de soin possibles.

### Il n'est jamais trop tard pour être soigné mais le plus tôt est le mieux.

Nous pouvons rencontrer des difficultés sans pour autant nous retrouver dans les principaux signaux d'alerte du trouble de stress post-traumatique. Dans tous les cas, il est important que nous prêtions attention à notre ressenti car tout est possible en réaction à un évènement traumatisant. Ne restons pas seuls avec notre souffrance : des solutions pour aller mieux existent.

## ➤ Numéros utiles

**17**

Police

**18**

Pompiers

**15**

Samu

**114**

Urgence SMS

**112**

N° européen

**116 006**

Aide aux  
victimes

**31 14**

Prévention  
du suicide

**39 19**

Violences  
Femmes Info

**119**

Allô enfance  
en danger

**30 20**

Non au  
harcèlement

## ➤ Centres régionaux du psychotraumatisme (CRP)

**Antilles & Guyane**

05 96 55 28 88

**Grand Est**

03 88 11 68 20

**PACA Corse**

04 92 03 70 22

**Auvergne Rhône Alpes**

04 72 11 63 96

**Hauts-de-France**

03 20 44 55 57

**Paris Centre & Sud**

01 42 34 78 78

**Bourgogne-Franche Comté**

03 80 66 91 28

**Nord Aquitaine**

05 49 44 58 30

**Paris Nord**

01 48 95 54 74

**Bretagne**

02 99 28 43 04

**Normandie**

02 31 27 27 91

**Pays de la Loire**

02 53 52 63 74

**Centre Val de Loire**

02 47 47 71 11

**Occitanie**

05 34 55 75 05

**Sud Aquitaine**

05 56 56 35 78

Centre national de ressources et de résilience

cn2r.fr

