

ARABE	EN	FR
اضطراب ما بعد الصدمة	Post-traumatic stress disorder	Le trouble de stress post-traumatique
معلومات للمهاجرين في فرنسا	Information for migrants in France	Fiche à destination des personnes migrantes en France
ما هو اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)؟	What is post-traumatic stress disorder (PTSD)?	Qu'est-ce que le trouble de stress post-traumatique (TSPT) ?
اضطراب ما بعد الصدمة، والمعروف أحياناً بالاختصار "PTSD"، هو اضطراب يحدث بعد التعرُّض لحدث صادم، أو نشعر بأننا على وشك التعرُّض لصدمة أو الوفاة (مثل صراع مسلح، هجوم إرهابي، رحلة بحرية محفوفة بالمخاطر، وما إلى ذلك) أو لانتهاك سلامتنا الجسدية (الاعتداء الجسدي و/أو الجنسي، والتعذيب، والاغتصاب، وما إلى ذلك).	Post-traumatic stress disorder, sometimes known by its abbreviation PTSD, is a disorder that occurs following a traumatic event in which we are, or feel as if we are, at risk of dying (armed conflict, a terrorist attack, a dangerous sea crossing, etc.) or our physical integrity is violated (physical and/or .sexual assault, torture, rape, etc.)	Le trouble de stress post-traumatique, qu'on désigne parfois par son abréviation TSPT, est un trouble qui survient à la suite d'un événement traumatisant dans lequel on est ou on se sent confronté à la mort (un conflit armé, un attentat, une traversée périlleuse en bateau...) ou on est attaqué dans son intégrité physique (une agression .physique et/ou sexuelle, de la torture, un viol etc.)
وقد يتفاقم الوضع بين المهاجرين بسبب فقدان المراجع الثقافية المألوفة وبسبب التعرُّض للتمييز.	Among migrants, it can be aggravated by the loss of familiar cultural reference points and by .discrimination	Chez les personnes migrantes, il peut être aggravé par la perte de repères culturels et des .discriminations
يُعدُّ اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) بمثابة رد فعل على الإجهاد الشديد الذي تظهر أعراضه عادةً في غضون شهر من الحادث، ولكنه يمكن أن تظهر أعراضه كذلك بعد عدة أشهر أو حتى سنوات من التعرُّض للصدمة.	PTSD is a reaction to intense stress that generally arises within a month after the event, but it can present itself several months or even years after .the trauma	C'est une réaction à un stress intense, qui survient en général un mois après l'événement, mais qui peut aussi se manifester plusieurs mois voire .plusieurs années après le traumatisme
يُحدث تأثيراً في النساء أكثر من الرجال، كما يمكن أن يُحدث تأثيراً على الأطفال.	It affects women more than men, and can also have .an impact on children	Il touche davantage de femmes que d'hommes, et .aussi les enfants
ما أعراضه؟	What are the symptoms?	Quels sont les symptômes ?
هناك أربعة أنواع رئيسية من الأعراض:	:There are four main types of symptoms	: On retrouve quatre grands types de symptômes
– التهرب: عندما نتهرب من السير في شارع معين، أو الانخراط في نشاط معين، أو مقابلة أشخاص يتحدثون لغة المعتدين، وما إلى ذلك. باختصار، نتهرب من أي شيء قد يذكرنا بالحدث الصادم؛	– Avoidance: when we avoid taking a particular street, engaging in a particular activity, meeting people who speak the language of our attackers, etc. In short, we avoid anything that might remind us of the traumatic event;	De l'évitement : lorsqu'on évite de passer par telle – rue, de faire telle activité, de rencontrer des personnes qui parlent la langue de nos agresseurs, etc. En clair, on évite tout ce qui peut nous rappeler l'événement traumatisant ;
– استحضار الماضي: قد "نستحضر" الحدث الصادم والمشاعر التي شعرنا بها رغماً عن أنفسنا.	Reliving: despite ourselves, we might "re-live" the – traumatic event and the emotions we felt at the .time	Des reviviscences : malgré nous, on va « revivre » – l'événement traumatisant et les émotions ressenties .à ce moment-là
تُعدُّ هذه تجربة في غاية العنف، ويمكن أن تؤدي إلى الشلل - استرجاع ذكريات الماضي، والكوابيس، وما إلى ذلك؛	This is a particularly violent experience, and can be .:paralysing – flashbacks, nightmares, etc	Ce sont des moments particulièrement violents qui peuvent nous paralyser : flashbacks, cauchemars... ;
– اليقظة المفرطة: قد نفقر من مكاننا بمجرد سماع أقل صوت، ونكون في حالة تأهب دائم، ونلتفت حولنا طوال الوقت في الشارع بسبب وجود هاجس أن هناك شخص يتتبعنا، وما إلى ذلك؛	Hypervigilance: we might jump at the slightest – noise, be constantly alert, turn around all the time ;.in the street to see if anyone is following us, etc	De l'hypervigilance : on va sursauter au moindre – bruit, être tout le temps sur le qui-vive, se retourner tout le temps dans la rue pour voir si personne ne ; .nous suit, etc

– مشاعر أو أفكار سلبية عن أنفسنا: قد تتألبنا حالة من الغضب أو الخوف أو الذنب أو الخجل تجاه الحدث.	Negative emotions or thoughts about ourselves: – we might feel anger, fear, guilt or shame about the .event	Des émotions ou idées négatives de soi : on va – ressentir de la colère, de la peur, de la culpabilité ou .de la honte en lien avec l'événement
قد يتعذر علينا أيضًا تذكر جوانب مهمة من حياتنا، أو الأحداث المؤلمة.	We might also be unable to remember important .aspects of our lives, or about the traumatic events	Cela peut aussi être une incapacité à se souvenir d'éléments importants de sa vie, ou des événements .traumatiques
لماذا نتطرق إلى اضطراب ما بعد الصدمة "المعقد"؟	Why do we talk about "complex" post-traumatic stress disorder?	Pourquoi parle-t-on de Trouble de stress post-traumatique "complexe" ?
إذا استمر الحدث الصادم لفترة طويلة أو تكررت أحاسيسه بشكلٍ فج، كما هو الحال في العنف الجنسي أو في زمن الحرب، فيمكن وصف اضطراب ما بعد الصدمة بأنه "معقد".	If the traumatic event lasts a long time or occurs repeatedly with no hope of escape, as in sexual violence or in wartime, the PTSD may be described .as "complex"	Lorsque l'événement traumatisant dure longtemps ou se répète sans possibilité de fuite, comme dans les violences sexuelles ou les situations de guerre, le "TSPT peut être "complexe
عادةً ما يستغرق الأشخاص الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة وقتًا أطول للتعافي، خاصة إذا كان الاضطراب مرتبطًا بمشاكل الإدمان (الكحول والمخدرات والأدوية وما إلى ذلك).	Sufferers from complex post-traumatic stress disorder typically take longer to recover, especially if the disorder is associated with problems of .addiction (alcohol, drugs, medication, etc.)	Lorsqu'on souffre de trouble de stress post-traumatique complexe, il faut en général plus de temps pour aller mieux, d'autant que le trouble peut être associé à des problèmes de dépendance (alcool, .drogues, médicaments...)
قد نجد أحيانًا صعوبة في التحكم في دوافعنا أو عواطفنا، وتراودنا العديد من الأفكار السلبية و/أو موجات العدوان.	We might sometimes find it harder to control our impulses or emotions, and experience many .negative thoughts and/or surges of aggression	On va parfois avoir plus de mal à contrôler ses impulsions, ses émotions, on va avoir beaucoup d'idées négatives et / ou des moments d'agressivité
لكن هذا لا يجب أن يكون هو الحال بالضرورة. ربما يكون شيئًا آخر!	.But this doesn't necessarily have to be the case It might be something else!	.Mais cela n'est pas une fatalité C'est peut-être autre chose !
عندما نتعرض لأحداث مؤلمة، يمكن أن تظهر أيضًا مشاكل أخرى، مثل الاكتئاب أو الرهاب أو الإدمان.	When we experience traumatic events, we can also develop other problems, such as depression, .phobias or addictions	Quand on vit un ou des moments traumatisants, il est possible de développer d'autres difficultés, telles .que la dépression, des phobies, ou des addictions
في بعض الأحيان قد يتحمل جسمنا مسؤولية هذا الأمر ويظهر عليه آثاره من خلال الأعراض الجسدية: قد نعانى من الألم في المعدة، والصداع النصفي، وتفاعلات جلدية، وما إلى ذلك. وهذا ما يُعرف باضطراب العَرَض الجسدي.	Sometimes our body might take over and express our distress through physical symptoms: we may experience stomach aches, migraines, skin .reactions, etc. This is known as somatisation	Parfois notre corps va prendre le relais et exprimer notre désarroi à travers des symptômes : nous pouvons ressentir des maux de ventre, des migraines, des réactions de la peau, etc. C'est que .l'on appelle la somatisation
من الأهمية بمكان التعرف على هذه الإشارات والقدرة على ربطها بالأحداث الصادمة.	It is vital to recognise these signals and be able to .link them to the traumatic events	Il est essentiel de reconnaître ces signaux et de .savoir les lier à des événements traumatiques
من الذي يمكنني اللجوء إليه للحصول على المساعدة؟	Who can I turn to for help?	À qui demander de l'aide ?
لا يُعد اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) نقطة ضعف، بل هو اضطراب نفسي يمكن أن يؤثر على أي شخص.	PTSD is not a weakness – it is a psychological .disorder that can affect anyone	Le TSPT n'est pas une faiblesse, mais un trouble .psychique qui concerne tout le monde
في فرنسا، يمكنك التحدث إلى الطبيب دون خجل أو قيود إذا شعرت بحالة نفسية سيئة.	In France, you can talk to a doctor without shame .or taboos if you feel mentally unwell	En France, il est possible de parler avec un médecin lorsqu'on ne se sent pas bien mentalement, sans .honte ni tabou

سيظل ما تخبره للطبيب سرًا بينكما ولن يؤثر على طلب اللجوء الخاص بك، إلا إذا طلبت أن يؤخذ ذلك بعين الاعتبار.	What you tell the doctor will remain between the two of you and will not affect your asylum application, unless you ask for it to be taken into account.	Ce que vous direz au médecin restera entre vous et lui et cela n'aura pas d'impact sur votre demande d'asile, sauf si vous demandez à ce que cela soit mentionné.
يمكن أن يساعدك الممارسون العامون والأطباء النفسيون وعلماء النفس في التعافي.	General practitioners, psychiatrists and psychologists can help you	Des médecins, généralistes ou psychiatres, ainsi que des psychologues, peuvent vous aider
الاستفادة من الرعاية الصحية باستمرار (permanences) لتلبية الاحتياجات النفسية وفرق الطب النفسي المتنقلة للأشخاص الذين يعانون من مشاكل (équipes mobiles psychiatrie précarité) التي تقدم العلاج المجاني. (EMPP)	Continuous access to healthcare (permanences PASS) for psychiatric needs and mobile psychiatric teams for vulnerable people (équipes mobiles psychiatrie précarité) offer free treatment (EMPP)	Les Permanences d'accès aux soins de santé (Pass) psychiatriques et les équipes mobiles psychiatrie précarité (EMPP) offrent des soins gratuits
توجد أيضًا خدمات مُحَدَّدة للمهاجرين، مثل الرعاية المُقدَّمة في مستشفى Avicenne في بوبيني.	Specific services for migrants also exist, such as the care provided at the Avicenne hospital in Bobigny	Des consultations spécifiques pour les personnes migrantes, comme à l'hôpital Avicenne de Bobigny, existent
< للعثور على المواقع التي يتوفّر فيها العلاج، ألق نظرة على الخريطة الموجودة على الموقع الإلكتروني لـ Cn2r (www.cn2r.fr/ressources/migrations).	To find locations where treatment is available, < take a look at the map on the Cn2r website (www.cn2r.fr/ressources/migrations)	Pour localiser des lieux de soins, consultez la carte < sur le site du Cn2r (www.cn2r.fr/ressources/migrations)
في حالة الطوارئ، اتصل بفريق الإطفاء عن طريق الاتصال بالرقم 18.	.In an emergency, call the fire brigade by dialling 18	.En cas d'urgence, contactez les pompiers au 18
أنت لست وحدك – يمكنك التعافي بسهولة.	.You are not alone – recovery is possible	.Vous n'êtes pas seul(e) – il est possible d'aller mieux
يُعد طلب المساعدة الخطوة الأولى نحو الاستمتاع بحياة أفضل.	.Asking for help is the first step towards a better life	Demander de l'aide est le premier pas vers une vie meilleure
تتوفّر هذه المعلومات أيضًا باللغات الباشتو والداري والعربية والسواحيلية والجورجية والألبانية والشيشانية والبنغالية.	This information is also available in Pashto, Dari, Arabic, Swahili, Georgian, Albanian, Chechen and Bengali	Cette fiche est également disponible : en paschto, en dari, en arabe, en swahili, en géorgien, en albanais, en tchéchène, en bengali