



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

Pendant 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.



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 abimer 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.

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.



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.

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.



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 22 51 41 10 (Rennes)
02 30 33 85 78 (Brest)

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

