



Choisir une thérapie



Quelles sont les différentes thérapies pour soigner un trouble de stress post-traumatique (TSPT) ?

Plusieurs thérapies validées par la recherche scientifique et le Cn2r sont présentées sur [cette page](#).



Comment se déroule la prise en soin d'un TSPT ?

La plupart du temps, lorsque l'événement traumatique s'est produit il y a peu de temps, il est possible de traiter le traumatisme directement.

Concernant, la prise en soin du trouble de stress post-traumatique complexe (TSPT-C), elle se déroule en trois temps. On parle des temps de **stabilisation**, de **traitement** et de **consolidation**.



Tous les professionnels de santé sont-ils formés à ces thérapies ?

Non, tous les professionnels ne pratiquent pas toutes les thérapies. Parfois, certaines thérapies ne sont pas accessibles par manque de moyens dans les services ou pour des raisons d'organisation.



Qu'est-ce que les échelles de dépistage ?

Ce sont des questionnaires qui permettent de formuler l'hypothèse d'un trouble de stress post-traumatique. À partir de cette hypothèse, les psychiatres peuvent poser le diagnostic. Il existe plusieurs questionnaires validés scientifiquement. Ces questionnaires sont complémentaires à un entretien clinique avec un professionnel.



Si je commence une thérapie, est-ce que je suis obligé d'aller jusqu'au bout ?

Non, on n'est jamais obligé de suivre une thérapie. On peut arrêter le soin quand on veut. On peut aussi en parler avec le professionnel si on souhaite arrêter la thérapie ou la mettre sur pause.



Quelle est la thérapie la plus efficace ?

Aujourd'hui, les scientifiques n'arrivent pas à dire si une thérapie est meilleure qu'une autre pour le patient (parmi celles qui sont validées pour traiter le trouble de stress post-traumatique).



Et si je veux suivre toutes les thérapies recommandées ?

Il n'est pas recommandé de suivre différentes thérapies centrées sur le traumatisme en même temps, mais l'une après l'autre, ça peut le faire !



Et les médicaments dans tout ça ?

Vous pouvez trouver plus d'informations sur les médicaments sur [cette page](#). En général, les médicaments ne suffisent pas à eux seuls, mais peuvent être complémentaires à une psychothérapie.