



La temporalité des soins

??? Quand démarrer une thérapie ?

Le plus tôt possible est le mieux ! Dès que des symptômes surviennent après un événement difficile (flashbacks, reviviscences, hypervigilance, ...) il est conseillé de prendre rendez-vous avec un professionnel en qui vous avez confiance (médecin traitant, psychologue, psychiatre, service spécialisé, ...). Il n'est jamais trop tard pour consulter, même à 100 ans cela peut vous faire du bien !

??? Combien de temps dure la prise en charge ?

Il n'existe pas de durée "normale" de thérapie : la temporalité dépend de chaque personne. Certaines thérapies ont des protocoles avec un nombre de séances déterminé mais qu'il est tout à fait possible d'ajuster aux besoins de la personne concernée.

??? Quelles sont les différentes phases de traitement ?

Il existe trois phases de traitement du trouble de stress post-traumatique (TSPT) : **la stabilisation**, **le traitement des souvenirs traumatiques** et **la consolidation**. Le processus n'est pas linéaire : il peut y avoir des allers-retours entre les phases.

L'International Society for Traumatic Stress Studies (ISTSS) recommande une durée approximative de six mois pour la phase de stabilisation, trois à six mois pour la phase de traitement des souvenirs traumatiques et six à douze mois pour la phase de consolidation. Cela peut varier du vécu d'une personne à une autre, du TSPT au TSPT complexe, du nombre d'évènements traumatogènes et de sa fréquence, et beaucoup d'autres variables.

??? Est-ce que je peux faire une pause dans le traitement ?

Il est tout à fait possible de faire une pause dans le processus de traitement du TSPT. Une thérapie mobilise beaucoup d'énergie et de ressources. Parfois, ces mêmes ressources peuvent être mobilisées ailleurs : des démarches administratives, des problèmes de santé, une grossesse, un procès, etc... Ces évènements peuvent venir interrompre ou espacer, selon les cas, les consultations.

Faire une pause ne veut pas dire revenir à zéro ! Les bénéfices de la thérapie ne sont pas perdus et contribuent au chemin du mieux-être.

??? Comment savoir quand la thérapie est finie ?

On peut arrêter le soin quand on veut. On peut aussi en parler avec son thérapeute si on souhaite arrêter la thérapie ou la mettre sur pause. Généralement, la thérapie s'arrête à partir du moment où la personne trouve un équilibre dans sa vie, que les symptômes liés au traumatisme l'impactent moins et que les projets de vie avancent et se construisent.