



# 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'événements 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 événements 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.