



Trouble de stress post-traumatique



Qu'est-ce qu'un post-trauma?

Un trouble de stress post-traumatique (TSPT) est un trouble réactionnel qui peut apparaître à la suite d'un événement traumatique. Un événement est dit « traumatique » lorsqu'une personne est confrontée à la mort, à la peur de mourir ou lorsque son intégrité physique ou celle d'une autre personne a pu être menacée. Cet événement doit également provoquer une peur intense, un sentiment d'impuissance ou un sentiment d'horreur.



Tiré du DSM-V: Critères diagnostiques (2015)

Signes et symptômes

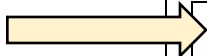
- Souvenirs répétitifs, involontaires et envahissants des événements traumatiques
- Rêves répétitifs provoquant un sentiment de détresse puisque le contenu et les émotions sont reliés aux événements.
- Réactions de dissociation (ex : flashback, dépersonnalisation) au cours desquelles le sujet se sent comme si les événements traumatiques allaient se reproduire.
- Sentiment de détresse lors de l'exposition à des indices internes ou externes évoquant un aspect des événements traumatiques.
- Réactions physiques marquées lors de l'exposition à des indices internes ou externes ressemblant aux événements traumatiques (ex : sons, odeurs, lieux, etc.).
- Évitement persistant des stimuli et des rappels associés aux événements traumatiques.
- Altération de l'humeur et des pensées suite aux événements traumatiques.
- Comportements irréflechis ou autodestructeurs, hypervigilance, difficultés de concentration, etc.





JE VEUX DE L'AIDE !

- Renseignez-vous sur le TSPT !
- Les personnes atteintes d'un TSPT peuvent s'isoler de leur famille et de leurs connaissances. Même si vous ne voulez pas parler ou que vous n'avez pas envie de voir personne, rappelez-vous que des gens sont là pour vous écouter et vous aider quand vous serez prêts.
- Comprenez que les comportements liés au TSPT, comme éviter certaines situations ou réagir avec colère à un petit problème, ne visent pas personne et ne font pas de vous une mauvaise personne. Ils sont provoqués par la maladie.
- Essayez de verbaliser ou d'écrire vos sentiments. Il est plus facile de résoudre des problèmes ou d'examiner des situations lorsque vous prenez une distance et lorsque vous prenez une remettez en question vos vieux réflexes, vos pensées et vos comportements.
- Prenez soin de votre propre bien-être. Si vos difficultés persistent, consultez un professionnel de la santé.



- **Répertoire Canadien des Psychologues offrant des services de santé**
www.crhspp.ca
- **Info Santé mentale Douglas**
www.douglas.qc.ca/info_sante
- **Ami Québec – Agir contre la maladie mentale** www.amiquebec.org
- **Info Trauma**
www.info-trauma.org
- **Québec Santé mentale**
www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/maladie-mentale

Équipe Santé Mentale Jeunesse
Youth Mental Health Team
CIUSSS-ODIM

Douglas
FONDATION
FOUNDATION



RESSOURCES

- **Info-Sociale (8-1-1)**
- **IVAC: Indemnisation des victimes d'acte criminels** (1-800-561-4822 / www.ivac.qc.ca)
- **Centre d'étude sur le trauma** (514-251-4000, poste 3574 / www.hlhl.qc.ca/centre-detude-sur-le-trauma.html)
- **CAVAC : Centre d'aide aux victimes d'actes criminels** (514-277-9860 / www.cavac.qc.ca)
- **RELIEF** (1-866 738-4873 / www.monrelief.ca)
- **Tel-Jeunes** (1-800-263-2266 / www.teljeunes.com)
- **Ligne-Parents** (1-800-361-5085 / www.ligneparents.com)
- **Centre de prévention du suicide** (1-866-APPELLE / www.cpsquebec.ca)

Créé par : Janie Auclair, Sexologue Clinicienne & Psychothérapeute

Dernière mise à jour: 2021/08/13 – Veuillez noter que les informations et les ressources peuvent avoir changé depuis la dernière mise à jour.

