



Formations de l'Hêtre

Carrefour des pratiques

sur les agressions sexuelles et la violence conjugale

Le syndrome de stress post-traumatique

**Conférence préparée et animée
par
Evelyne Donnini, psychologue**

9 juin 2010, Nicolet

L'état de stress post-traumatique

- Fait partie de la classe des troubles anxieux
- Est le seul trouble dont l'origine première est extérieure à l'individu
- Présente un taux de prévalence de 2% à 8% dans la population générale
- Touche deux fois plus les femmes que les hommes
- Est fortement associé à la dépression majeure, aux problèmes de consommation et au suicide

N'est pas diagnostiqué avant
le premier mois suivant l'événement traumatisant !

Définition d'une situation potentiellement traumatisante

La psychologie stipule qu'un événement devient potentiellement traumatisant lorsqu'il comporte un ou plusieurs des éléments suivants:

- des risques de menaces pour la vie
- des risques de blessures
- une perte d'intégrité physique ou psychologique

La réaction de la personne s'est traduite par une peur intense, de l'horreur ou de l'impuissance

Environ 60% des hommes et 50% des femmes ont été directement victimes ou témoins à un moment donné de leur vie d'une situation traumatisante au cours de leur

Les traumatismes psychologiques : les événements uniques (Type I)

Un désastre naturel : tornade, tremblement de terre, etc.

Un accident de la route, un accident de travail

Un vol, une intrusion dans son domicile, vol à main armée

L'annonce d'une maladie grave

Une chirurgie

Une fausse couche

La perte subi d'un proche

Le suicide d'un proche

Un acte de violence physique ou sexuel



Les traumatismes psychologiques : les événements répétés ou cumulés (Type II)

L'inceste

La violence conjugale et familiale

Le harcèlement

La guerre, torture

La négligence familiale

Les situations d'abandon

Tous les autres événements traumatisants cumulés

Reconnaître le syndrome de stress post-traumatique

Touche les personnes :

Victimes

Témoins

Confrontées à une situation potentiellement traumatisante

B) [REDACTED] :

- [REDACTED] envahissants de l'événement traumatique
- [REDACTED]
- [REDACTED] ou hallucinations de l'événement
- [REDACTED] lors de rappels de l'acte criminel
- [REDACTED] de rappels de situations l'acte criminel

Reconnaître le syndrome de stress post-traumatique (suite)

C)

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

ions

elle de l'événement

activités importantes du quotidien

ment par rapport aux autres

s

ché

qui éveillent le
souvenir traumatique

Reconnaître le syndrome de stress post-traumatique (suite)

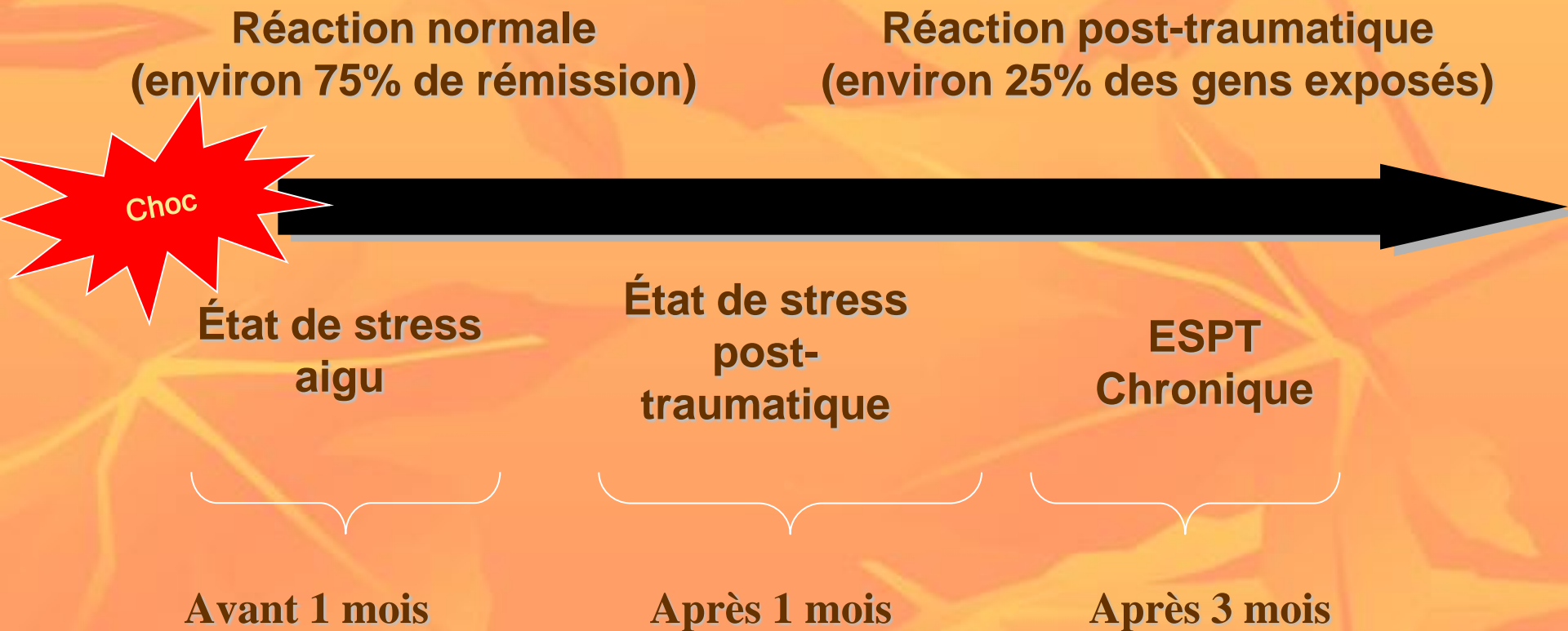
D)

-
-
-
-
-

Ce
pre
ma

et restent
traumatisant

Phases d'évolution à la suite d'un événement potentiellement traumatisant



Quelques facteurs de risques

- Le type d'événement vécu (événement unique ou répété)
- La sévérité de l'événement traumatique
- La présence de blessures physiques ou de blessures permanentes
- Une réaction physique d'anxiété au moment de l'événement
- Une réaction de dissociation ou d'effroi au moment de l'événement
- La présence d'antécédents de troubles psychologiques ou psychiatriques personnels
- La présence d'antécédents d'événements traumatiques antérieurs
- L'âge (à nuancer)

Facteurs qui augmentent un pronostic favorable

- La qualité du soutien des proches et des professionnels
- La capacité de la personne à éviter d'entretenir des émotions négatives ou des pensées négatives ou démesurées
- L'absence de troubles psychologiques ou physiques antérieurs au traumatisme
- L'absence de séquelles physiques ou psychologiques permanentes
- La capacité à se projeter positivement dans le futur
- Une bonne capacité à gérer les situations de stress
- Une bonne estime et confiance personnelle
- La capacité à demander de l'aide et une prise en charge rapide auprès de la victime

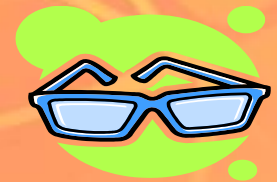
L'intervention psychologique: Modèle de Base

L'affect

S



Le corps



L'intellect

Quand l'aide auprès d'une victime cause plus de tort que de bien

L'aide auprès d'une personne traumatisée peut provoquer une retraumatisation lorsque :

- La personne victime replonge dans des souvenirs traumatiques sans y avoir été bien préparée
- Lorsque la personne est obligée de raconter en détails des souvenirs douloureux
- La personne traumatisée ressent du jugement, des blâmes ou une banalisation de ce qu'elle a vécu de la part d'un professionnel ou d'un proche

Pour en savoir plus

:

*Quand la peur prend les commandes, comprendre
psychologique, Éditions de*

*Problèmes liés aux événements
Université de Montréal, 2006*



Pour joindre Evelyne Donnini
ou les Formations de l'Hêtre
(450) 651-9888
Edonnini@dsuper.net