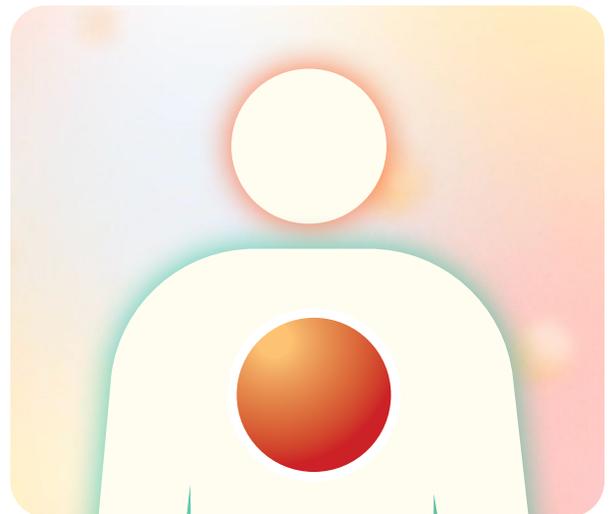


# COMPOSER AVEC LES BLESSURES DE STRESS POST-TRAUMATIQUE

La recherche a montré que le personnel de la sécurité publique (PSP) et les militaires présentent des symptômes de troubles mentaux à un taux plus élevé que la population générale.

Les symptômes des blessures de stress post-traumatique (BSPT) peuvent nuire à votre santé physique, mentale et émotionnelle. Ces effets peuvent modifier vos relations personnelles et professionnelles, ce qui rend votre fonctionnement plus difficile au fil du temps. Vous pouvez en apprendre davantage sur les effets d'une BSPT dans notre fiche d'information [Que sont les blessures de stress post-traumatique?](#).

Il est important de savoir quand demander de l'aide. N'oubliez pas que vous n'êtes pas seul et qu'il existe des options pour vous aider à faire face à la situation. **L'apprentissage de stratégies d'adaptation saines et leur utilisation régulière peuvent aider à combattre les effets négatifs des BSPT.** Cette fiche d'information décrit diverses stratégies qui peuvent être utiles, ainsi que certaines qui peuvent être nuisibles.



## Comportements d'adaptation potentiellement nuisibles

À mesure que vous apprenez à composer avec une BSPT, prêtez attention aux comportements d'adaptation qui peuvent perturber votre rétablissement. Il est important de surveiller ces comportements et de travailler à minimiser les dommages potentiels. Voici quelques exemples de comportements d'adaptation potentiellement nuisibles :

- Consommation de substances (alcool, cannabis, autres substances)
- Problème de jeu
- Auto-isolement
- Outremangeur ou sous-alimentation
- Magasinage ou jeu vidéo excessif



# STRATÉGIES D'ADAPTATION

Chaque personne doit élaborer son propre ensemble de stratégies d'adaptation. Une stratégie qui fonctionne pour vous pourrait ne pas fonctionner pour quelqu'un d'autre et vice versa. Il peut être intimidant de faire face aux symptômes d'une BSPT de front; commencez peu à peu avec des stratégies faciles à intégrer à votre routine quotidienne. Voici plusieurs options qui se sont révélées efficaces.

## Mentale



**Pleine conscience** : Les techniques de pleine conscience peuvent être utiles pour calmer le corps et l'esprit. Commencez par une ou deux minutes par jour. L'objectif est d'être conscient de vos sentiments sans interprétation ni jugement. À mesure que vous commencez à vous sentir plus à l'aise, vous pouvez augmenter le temps consacré à la pleine conscience.



### Techniques de l'ici-maintenant

Lorsque vous vivez avec une BSPT, votre cerveau peut changer de façon à permettre à sa partie réactive et craintive de passer à un rythme excessif et d'outrepasser les processus de pensée rationnelle. Ces changements peuvent produire un cycle de symptômes inconfortables, comme des flashbacks ou de l'anxiété. Les techniques de l'ici-maintenant sont un moyen de ralentir cette partie réactive et craintive de votre cerveau. Il y a plusieurs exercices d'ici-maintenant, et il est important d'en trouver un qui vous convient.



Un exemple est le « 5-4-3-2-1 », un exercice où vous énumérez cinq choses que vous voyez, quatre choses que vous sentez, trois choses que vous entendez, deux choses que vous goûtez et une chose que vous touchez. En vous concentrant sur votre expérience actuelle, vous pouvez vous sortir de votre cycle de symptômes.



### Conscience des déclencheurs

Il est important d'être conscient de vos déclencheurs pour apprendre à gérer vos symptômes de BSPT. Les déclencheurs peuvent être tout ce qui vous rappelle vos expériences traumatisantes; par exemple, des personnes, des lieux, des odeurs et des sons. Il est naturel de vouloir éviter les déclencheurs, mais cela peut perturber votre vie. Apprendre à reconnaître les déclencheurs peut vous aider à préparer un plan d'adaptation, plutôt que de devoir les éviter complètement.



### Éducation

Le fait de vous renseigner au sujet des BSPT, ce qui peut comprendre l'apprentissage des symptômes et des traitements, peut valider votre expérience et vous permettre de mieux composer avec la situation. Une communication ouverte entre la personne qui subit une BSPT et les membres de sa famille, comme son conjoint ou partenaire et ses enfants, peut favoriser l'apprentissage et la compréhension pendant que vous cheminez ensemble dans le processus de rétablissement.

## Physique

**Exercice** : La recherche a montré que l'activité physique peut aider notre corps à faire face au stress. Même une courte marche de 10 minutes peut améliorer votre humeur. Découvrez les formes de mouvement que vous aimez et travaillez pour les intégrer à votre journée.



**Manger sainement** : Une bonne alimentation peut renforcer notre capacité à faire face au stress. Une façon simple de commencer à manger plus sainement pourrait être d'ajouter un fruit à votre routine de déjeuner ou un légume à l'heure du souper.

**Bien dormir** : Le sommeil est un élément essentiel du maintien de notre santé physique et mentale. C'est aussi souvent l'une des premières choses à changer en cas de stress. Renseignez-vous sur vos besoins en sommeil et essayez de respecter votre horaire de sommeil, même lorsque vous êtes en poste. Vous trouverez d'autres conseils et ressources dans la [trousse d'outils Sommeil 101 de l'ICRTSP](#).



## Émotionnelle



**Soutien par les pairs** : Il est courant de s'isoler lorsque nous sommes stressés. Le PSP et les militaires actuels et anciens peuvent aussi avoir l'impression que les autres ne comprendront pas leur stress. Grâce au soutien formel ou informel par les pairs, trouver un pair à qui parler peut soutenir votre santé mentale. Pour en savoir plus, consultez notre [fiche d'information sur le soutien par les pairs](#).



**Temps passé avec la famille et les amis** : Il peut être important de prévoir du temps avec la famille et les amis pour décompresser du travail.

**Animaux de compagnie** : Les animaux de compagnie offrent une relation inconditionnelle qui peut mener à un sentiment de calme et de réconfort.



## Stratégies générales



**Passe-temps** : Avoir un passe-temps distinct de votre travail quotidien peut vous aider à profiter davantage de la vie. Trouvez une activité que vous avez hâte de faire et qui vous fera oublier le travail, que ce soit la peinture, le travail du bois, le vélo ou le tricot.

**Congés** : Même si le fait de s'absenter du travail ne résoudra pas le problème sous-jacent, cela peut vous donner le temps de gérer vos symptômes, ce qui est un élément essentiel de la guérison.



## RECHERCHE D'AIDE PROFESSIONNELLE

L'utilisation régulière de techniques d'adaptation peut aider à améliorer vos symptômes. Cependant, il y a des limites à ce qu'elles peuvent faire. Demander l'aide d'un professionnel qualifié peut être un élément clé de votre parcours de guérison. Un professionnel peut fournir des traitements et des approches fondés sur des données probantes qui peuvent appuyer votre rétablissement. Voici quelques traitements de première ligne typiques qu'il pourrait recommander :

### Thérapie cognitivo-comportementale (TCC) :

La TCC est une forme de traitement pratique, axée sur les problèmes et les buts, qui peut vous aider à apprendre à cerner, à remettre en question et à modifier les façons de penser problématiques.

Thérapie du processus cognitif (TPC) : La TPC se concentre sur la façon dont vous avez traité votre traumatisme. Elle vous aide à examiner les pensées qui vous empêchent de guérir. Grâce à la TPC, vous apprenez à redéfinir vos pensées et vos sentiments à l'égard de votre traumatisme pour atteindre un équilibre émotionnel.

### Thérapie cognitive pour le TSPT (TC-TSPT) :

La TC-TSPT vous aide à développer une perspective plus équilibrée de votre traumatisme et à désapprendre les mécanismes d'adaptation négatifs. La TC-TSPT vous guide à travers les souvenirs de votre traumatisme pour vous aider à comprendre qu'il ne s'agit plus d'une menace.

### Thérapie d'exposition prolongée (EP) :

La thérapie par EP est conçue pour aider les gens à surmonter leurs craintes. Les gens évitent souvent les choses qui causent de la peur ou de la détresse. La thérapie d'exposition consiste à confronter, dans un environnement sûr, des objets, des activités ou des situations que l'on craint ou que l'on évite pour aider à réduire la peur et la détresse.

### Thérapie d'intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires (EMDR) :

L'EMDR se concentre sur les émotions et les symptômes après un événement. Le traitement consiste à exécuter des mouvements oculaires rythmiques d'un côté à l'autre (comme pour regarder un pendule) tout en réfléchissant à l'événement. L'EMDR peut aider à réduire ou à atténuer l'intensité des souvenirs chargés d'émotion.

## Voici d'autres options de thérapie :



**Art-thérapie :** L'art-thérapie combine le processus créatif et la psychothérapie, facilitant l'auto-exploration et la compréhension. L'utilisation d'images, de couleurs et de formes dans le cadre de ce processus thérapeutique créatif permet d'exprimer des pensées et des sentiments qui seraient autrement difficiles à exprimer.



**Zoothérapie :** La zoothérapie utilise la capacité du lien humain-animal pour améliorer les résultats des thérapies individuelles ou de groupe. Elle peut être utilisée avec des clients de tout âge.

**Thérapies médicamenteuses :** L'utilisation d'antidépresseurs ou d'anxiolytiques peut être recommandée pour le traitement des BSPT. Ces médicaments sont souvent utilisés en tandem avec l'une des thérapies mentionnées ci-dessus.



Visitez le site Web pour en savoir plus : [atlasveterans.ca/fr/PSP](https://atlasveterans.ca/fr/PSP)

## Références

1. Anciens combattants Canada. (2019). *L'état de stress post-traumatique (ESPT) et le stress lié à la guerre*. [veterans.gc.ca/fra/health-support/mental-health-and-wellness/understanding-mental-health/ptsd-warstress](https://veterans.gc.ca/fra/health-support/mental-health-and-wellness/understanding-mental-health/ptsd-warstress)
2. Association canadienne d'art-thérapie. (n.d.). *What is art therapy?* [canadianarttherapy.org/what-is-art-therapy](https://canadianarttherapy.org/what-is-art-therapy)
3. Association canadienne de counseling et de psychothérapie. (2018). *Section de la zoothérapie en counseling*. [ccpa-accp.ca/wp-content/uploads/2018/12/AATCChapter\\_brochure\\_FRA.pdf](https://ccpa-accp.ca/wp-content/uploads/2018/12/AATCChapter_brochure_FRA.pdf)
4. Bremner, J. D. (2006). Traumatic stress: effects on the brain. *Dialogues in clinical neuroscience*, 8(4), 445–461.
5. Carek, P. J., Laibstain, S. E., et Carek, S. M. (2011). Exercise for the treatment of depression and anxiety. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 41(1), 15–28.
6. Carleton, R. N., Afifi, T. O., Turner, S., Taillieu, T., Duranceau, S., LeBouthillier, D. M., Sareen, J., Ricciardelli, R., MacPhee, R. S., Groll, D., Hozempa, K., Brunet, A., Weekes, J. R., Griffiths, C. T., Abrams, K. J., Jones, N. A., Beshai, S., Cramm, H. A., Dobson, K. S., ... Asmundson, G. J. (2017). Mental disorder symptoms among Public Safety Personnel in Canada. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 63(1), 54–64.
7. Carney, C. (2022). *Sommeil 101 : Trousse à outils pour le personnel de la sécurité publique*. ICRTSP. [cipsrt-icrtsp.ca/assets/sleep-101-toolkit-for-psp-fr.pdf](https://cipsrt-icrtsp.ca/assets/sleep-101-toolkit-for-psp-fr.pdf)
8. Institut Atlas pour les vétérans et leur famille (2022). *Trouble de stress post-traumatique*. [atlasveterans.ca/fr/centre-de-connaissances/trouble-de-stress-post-traumatique-tspt](https://atlasveterans.ca/fr/centre-de-connaissances/trouble-de-stress-post-traumatique-tspt)
9. Institut canadien de recherche et de traitement en sécurité publique (ICRTSP, 2019). *FAQ sur la santé mentale*. [cipsrt-icrtsp.ca/fr/resources/faq-sante-mentale](https://cipsrt-icrtsp.ca/fr/resources/faq-sante-mentale)
10. Smith, B. W., Ortiz, J. A., Steffen, L. E., Tooley, E. M., Wiggins, K. T., Yeater, E. A., Montoya, J. D., et Bernard, M. L. (2011). Mindfulness is associated with fewer PTSD symptoms, depressive symptoms, physical symptoms, and alcohol problems in urban firefighters. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79(5), 613–617.
11. Price, J.A.B., Ogunade, A.O., Fletcher, A.J., Ricciardelli, R., Anderson, G.S., Cramm, H. et Carleton, R.N. (2022). Peer support for Public Safety Personnel in Canada: Towards a typology. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5013.
12. Tull, M. (2020). *How to identify and cope with your PTSD triggers*. Verywell Mind. [verywellmind.com/ptsd-triggers-and-coping-strategies-2797557](https://verywellmind.com/ptsd-triggers-and-coping-strategies-2797557)