

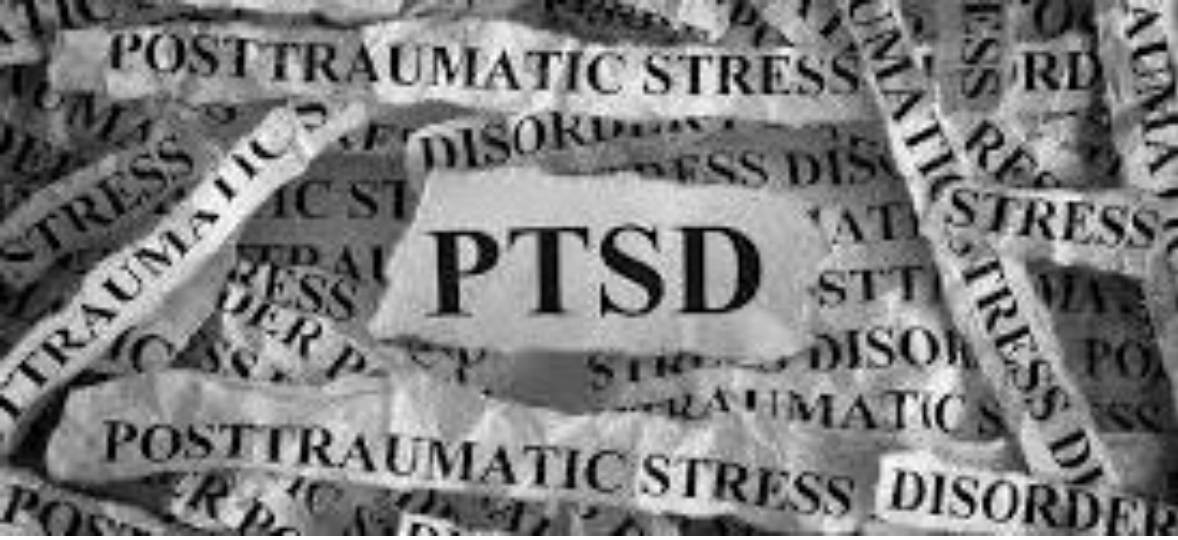
**Du choc traumatique
au
Trouble de Stress Post
Traumatique (TSPT)**

Myriam Courbron, M.Sc., Psychoéducatrice

Pour l'Association des familles de personnes assassinées ou disparues (AFPAD), Novembre 2018.

Présentation de la conférence

- **Mon travail auprès de la clientèle**
- **Le choc traumatique et les séquelles (symptômes) post traumatiques**
- **Stratégies préventives des symptômes vécus**
- **Le Trouble de Stress Post Traumatique (TSPT)**
- **Solutions: Deux écoles de pensées différentes**
- **Mes constats suite à mon expérience professionnelle**



Mon travail auprès de la clientèle

Études – Fournisseur de services pour les organismes – La réalité

L'événement traumatique : Le choc



ou LES événements traumatiques...

Le choc traumatique et les séquelles (symptômes) post traumatiques

Les événements traumatiques provoquent des troubles psychiques qui peuvent engendrer des répercussions à long terme sur la santé mentale d'un individu:

- stress,
- anxiété,
- toxicomanie,
- dépression,
- problèmes de sommeil, etc.



Prévalence des événements

70-90% de la population va vivre un événement traumatique.
Plus répandu que la population ne le croit.

- 40% vivent une agression physique,
- 29% sont présents lors de la mort d'un individu ou gravement blessé,
- 28% ont un accident grave de véhicule
- 1 femme sur 3 et 1 homme sur 5 ont été victime d'un abus sexuel.

Dr Daniel Dufour (2018), Guérir du trouble de stress post traumatique.

Certains métiers, professions, personnes victimes sont plus à risque de s'exposer au TSPT

« Soldat, policier, pompier, gardien de prison, ambulancier, urgentiste, infirmier, travailleur humanitaire, chauffeur d'autobus et de train, de même que, dans les domaines judiciaires et sociaux, les professionnels confrontés aux problèmes de viol et d'agression dont leurs clients sont victimes. » *Dufour (2018)*

Bien entendu, les familles qui ont perdues un proche dans des circonstances affreuses.

Parmi eux, 1/3 pourrait souffrir de TSPT.



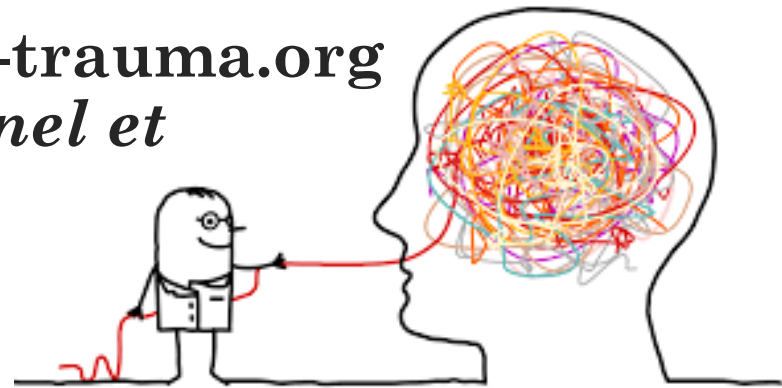
Stratégies préventives des symptômes vécus (1^{er} mois)

1. Phases du processus de récupération / Impact immédiat
 - Intervenants en situation de crise du CSSS, 811 ou votre Programme d'aide aux employés.
2. Phases du processus de récupération / Aiguë ou post-immédiate
 - Soulager
 - Calmer
 - Stabiliser

Comment dépister les personnes à risque de développer un TSPT:

- Psychoéducation (PAE, Privé, Organismes)
- Les questionnaires au travail
- Les membres de la famille
- Les professionnels de la santé (médecin,...)
- Une équipe d'intervention post traumatique (PAE)

- *****Instruments de mesure www.info-trauma.org (sous la rubrique «*Espace professionnel et formation* »)**



Moins 1 mois	1 à 3 mois	4 mois et plus
État de stress aigu	État de stress post traumatique aigu	État de stress post traumatique chronique

Quoi faire entre 0 et 3 mois →

- Parler du contexte traumatique
- Psychoéducation (meilleure compréhension du TSPT, évaluation).
- Traitement psychologique adapté au trauma.
- Suivi médical pour l'évaluation et suivi des symptômes.
- Les symptômes qui persistent après 4 mois ont des chances de se cristalliser et de rester plusieurs mois à plusieurs jours.

TOUT SE JOUE AVANT 6 MOIS

Le Trouble de Stress Post Traumatique (TSPT)

- Celui-ci survient à la suite d'un ou plusieurs événements traumatiques majeurs.
- Il peut y avoir des réactions traumatiques à retardement.
- L'exposition au trauma peut être directe ou indirecte.

La personne atteinte du TSPT ressens une perte d'autonomie

« Le grand responsable de cette perte d'autonomie est le mental (à distinguer du cerveau). Le mental est cette prison dans laquelle nous nous enfermons, qui nous dissocie de nous-mêmes et du monde extérieur, qui nous fait croire que nous sommes incapable d'Être et que nous ne devons notre survie qu'aux autres ou à l'utilisation de substances ou de médicaments. »

(D.Dufour)

Deux écoles de pensée pour le traitement du TSPT

Méthode
Scientifique et
pharmaceutique

Médecin
Psychiatre
Psychologue

Méthode globale et
intégrée

Médecin /psychoéducateur
Techniques gestion du stress
Psychologue
Réactivation physique
Nutritionniste
Aide aux activités de la vie
quotidienne
Psychiatre

Méthode
Scientifique et
pharmaceutique

C'est le thérapeute
et le médecin qui
est au centre de la
démarche, qui
oriente.

On se bat
contre le
TSPT

Méthode globale
et intégrée

C'est le patient qui est au
centre de la démarche. Le
thérapeute accompagne
le patient dans une
meilleure compréhension
de ses réactions physique
et ses émotions.

On se bat
pour SOI



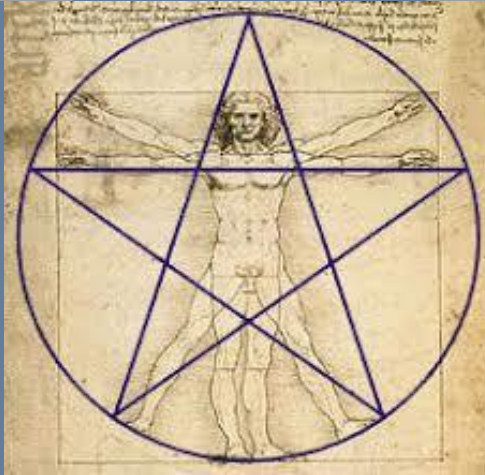
Les solutions

Viser une approche globale et intégrée

Sphère intellectuelle

Sphère relationnelle

Sphère sociale



Sphère physique

Sphère spirituelle

Porter l'attention du patient sur les signes et les messages que lui envoie son corps et ses comportements.

L'aider à décoder ce que signifie ces messages et l'encourager à trouver des solutions :

- Vivre le moment présent, ancrage et centration.
- Reconnaître et exprimer ses émotions,
- Retrouver ce qui fait sa richesse (son savoir, son intuition,...).
- Connaissance de lui-même et de ses nouveaux buts.

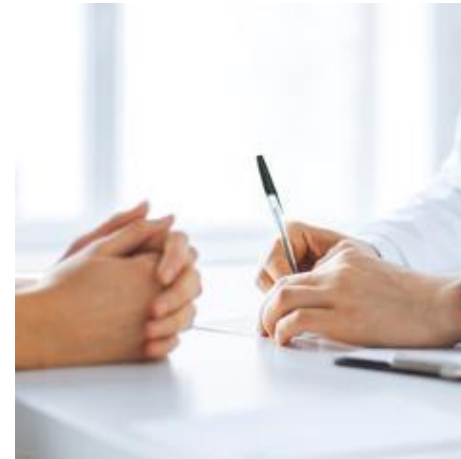
L'accompagner afin qu'il retrouve son estime, son autonomie et son équilibre de vie.



La personne atteinte du TSPT doit remplir sa vie de douceur, de respect et d'amour de soi.

Elle doit faire les bons choix pour elle-même et retrouver sa couleur.

Centre de services psychoéducatifs de Trois-Rivières



819.693.4113

myriamcourbron@gmail.com



Psychoéducatrice Myriam Courbron