

Traumag

TRAUMAG
Numéro 1
Automne 2011



Centre d'étude sur le trauma
Centre de recherche Fernand-Seguin
de l'Hôpital Louis-H. Lafontaine
7401, rue Hochelaga
Montréal, Québec, Canada H1N 3M5
Tél. : 514 251-4015, poste 3574
Fax : 514 251-4014

Vous avez vécu un drame?

Au cours de leur vie, des personnes peuvent être confrontées à un événement très stressant ou à un drame, par exemple être victimes d'un accident de la route ou d'une agression. Nous croyons souvent à tort que « ça va passer » et que le temps va arranger les choses. Néanmoins, des événements peuvent s'avérer tellement stressants qu'ils peuvent laisser des cicatrices psychologiques importantes. L'état de stress post-traumatique (ÉSPT) est alors le diagnostic clinique le plus fréquemment associé à cette problématique.

Ce magazine, réalisé par l'équipe du Centre d'étude sur le trauma du Centre de recherche Fernand-Seguin de l'Hôpital Louis-H. Lafontaine, vise notamment à rendre accessibles les connaissances sur le stress post-traumatique et faire connaître les traitements efficaces destinés aux personnes qui en sont atteintes.

Bonne lecture!

Le **Centre d'étude sur le trauma** (CÉT) fait partie du Centre de recherche Fernand-Seguin de l'Hôpital Louis-H. Lafontaine. Même s'il s'agit d'emblée d'un milieu de recherche, la clinique et l'enseignement multidisciplinaire dédiés aux problématiques entourant le trauma y occupent une place importante.

Le CÉT repose sur la collaboration de chercheurs, d'intervenants et d'étudiants au doctorat provenant du milieu de la psychologie, de la psychiatrie, de la criminologie, de la neurobiologie, des sciences cognitives, de la santé et de la sécurité au travail. Il est le seul centre du genre au Québec et est, bien naturellement, un organisme à but non lucratif. Il est dirigé par les docteurs Stéphane Guay et André Marchand, tous deux chercheurs et psychologues, qui ont développé une expertise dans le domaine des troubles anxieux et des troubles liés aux événements traumatiques.

Le CÉT a donc pour mission de développer les connaissances sur l'évaluation et le traitement de l'État de stress post-traumatique (ÉSPT), ainsi que de promouvoir et diffuser les connaissances liées à l'ÉSPT.

D'ailleurs, le centre s'inscrit bien dans la mission qu'ont adoptée l'Hôpital Louis-H. Lafontaine et son centre de recherche, soit de voir au mieux-être des personnes :

- en offrant les meilleurs soins et services spécialisés et surspécialisés en santé mentale,
- en contribuant à repousser les limites de la maladie par la recherche et l'évaluation des modes d'intervention,
- en informant les intervenants par l'enseignement et en diffusant les savoirs.

Qu'est-ce que l'état de stress post-traumatique?

Par Katia Levrier, M.Sc. et Sophie Lacerte, B.Sc.H



Le diagnostic de l'état de stress post-traumatique a été intégré en 1980 au manuel américain des troubles mentaux (DSM, un manuel de référence en santé mentale). Ce diagnostic est par conséquent récent et de nombreuses recherches sont en cours afin de mieux le comprendre et surtout mieux le traiter. En effet, au Canada, 9,2 % des personnes vont présenter un ÉSPT au cours de leur vie. On sait aujourd'hui que n'importe quelle personne, même très équilibrée ou bien dans sa peau, peut être touchée par un événement potentiellement traumatisant tel qu'un accident de voiture, une catastrophe naturelle (inondations, tremblements de terre, etc.), une guerre, de la violence familiale, un viol ou toute autre forme d'agression. De même, il n'est pas nécessaire d'avoir vécu l'événement directement pour ressentir des symptômes de stress, car un témoin de l'événement peut aussi les ressentir à la même intensité.

Les symptômes

À la suite d'un événement traumatisant, les personnes qui y ont été confrontées ou qui en ont été témoins peuvent manifester divers symptômes psychologiques et physiques liés au stress. Par exemple, ils peuvent présenter des symptômes intrusifs, tels que des souvenirs fréquents de l'événement. Dans certains cas, la personne peut revivre concrètement l'événement, ainsi que l'émotion ressentie pendant le drame. C'est ce qu'on appelle avoir un *flashback*. Les cauchemars sont une autre manifestation possible.

Un second type de symptôme concerne les comportements d'évitement. La personne tente, dans sa vie de tous les jours, d'éviter les situations et les éléments qui pourraient lui rappeler le drame. Elle peut aussi avoir tendance à éviter d'en parler ou même d'y penser. Un autre aspect de l'évitement est l'émoussement des émotions qui peut aller jusqu'à une insensibilité émotionnelle. La personne perd intérêt à des activités qui autrefois la passionnaient, se replie sur elle-même et fuit ses proches.

“ Un événement bouleversant peut changer la vie de quelqu'un en l'empêchant de vivre comme il est habitué. ”

Suite: Qu'est-ce que l'état de stress post-traumatique?

Enfin, la personne peut avoir de la difficulté à se concentrer, être confrontés à de l'insomnie, de la nervosité, avoir tendance à sursauter facilement, ressentir une impression constante de danger ou de désastre imminent, une grande irritabilité ou même un comportement violent. L'ÉSPT peut parfois s'accompagner de dépression, de forte consommation d'alcool ou de drogues et de tendances suicidaires. La vie quotidienne de la personne est ainsi perturbée. Les relations interpersonnelles sont particulièrement touchées et peuvent se traduire par des conflits familiaux. La vie sociale de la personne souffrante se retrouve très souvent restreinte. Sa vie professionnelle peut également en être affectée, que ce soit par la diminution de la performance ou l'absentéisme de plus en plus présent.

“ Les personnes souffrant d'un ÉSPT vivent généralement 3 types de symptômes: ceux d'intrusion, d'évitement et d'hyperactivation. ”

L'ÉSPT peut affecter toute personne confrontée ou ayant été témoin d'un événement bouleversant. Les symptômes qui en découlent peuvent être très perturbants pour la personne qui en est atteinte et nécessite donc d'être pris en charge, sinon l'ÉSPT peut persister et se chroniciser.

Pour mieux aider les victimes d'actes violents

Par Isabel Fortin, M.Sc.

Selon l'Enquête sociale générale de 2009 (Statistique Canada), environ 6 % de la population canadienne de 15 ans et plus rapporte avoir été victime d'un crime violent au cours des 12 mois précédents. Dans près de 80 % des cas, ce type d'événement provoquera un choc émotionnel chez les victimes. Les réactions anxieuses et dépressives des victimes d'actes violents sont généralement plus intenses que celles des personnes qui vivent d'autres types de traumatismes (ex. accident de la route ou de travail). Il est également fréquent de constater que la façon dont la personne perçoit le monde qui l'entoure puisse être changée de façon temporaire ou permanente. Ainsi, plusieurs victimes de violence peuvent se sentir dépassées par ce qu'elles ont vécu et avoir besoin de soutien pour composer avec la situation. Il semble que pour que cette aide soit efficace, elle doit satisfaire un besoin de la victime. À ce jour, il y a peu de connaissances sur l'évolution des besoins de sou-

ten spécifiques aux victimes d'actes violents (par exemple pouvoir parler de l'événement sans se sentir jugé; obtenir de l'information sur le système de justice; recevoir des conseils pour surmonter les symptômes post-traumatiques). De plus, il peut être difficile pour les proches de déterminer quels sont les comportements aidants pour la victime, en particulier lorsque les proches vivent eux-mêmes des réactions émotives telles qu'un sentiment d'impuissance, de choc, de rage ou de doute envers les autres.

Une meilleure connaissance de l'évolution des besoins de soutien et de la recherche d'aide des victimes permettrait d'obtenir une plus grande efficacité sur le plan de l'aide spécifique à apporter auprès de cette clientèle. Le CET propose une étude afin de venir en aide aux victimes d'actes violents. N'hésitez pas à communiquer avec nous pour plus de renseignements ou pour y participer.



Pour vous aider

Par Myra Gravel Crevier, B.Sc. H.

Après avoir vécu un événement marquant, on peut avoir l'impression de perdre le contrôle sur notre vie, de ne plus se sentir en sécurité et même de voir notre conception du monde s'effondrer. Il est tout à fait normal d'être préoccupé par les réactions de stress et de vouloir comprendre ce qui nous arrive. Il est souvent difficile de savoir vers quelles ressources se tourner afin d'obtenir de l'information sur ce que l'on vit. La psychologue Pascale Brillon, Ph. D., spécialiste dans le traitement de l'état de stress post-traumatique (ÉSPT), a écrit un livre fort intéressant : *Se relever d'un traumatisme, réapprendre à vivre et à faire confiance*. Il s'adresse à ceux qui ont vécu un événement traumatisant. Il peut les aider à mieux comprendre ce qu'est l'ÉSPT, la fonction de certaines réactions de stress et les guider dans leur rétablissement. Il offre aussi plusieurs outils afin de refaire confiance en la vie et aux autres.

Brillon, P. (2010). *Se relever d'un traumatisme, réapprendre à vivre et à faire confiance*. 3e édition. Outremont : Les Éditions Québécois.



Actualité

L'International Society for Traumatic Stress Studies (ISTSS) organise son 27e congrès annuel d'envergure internationale à Baltimore au Maryland en novembre 2011. De nombreux chercheurs, professionnels et étudiants dans le domaine de l'ÉSPT seront réunis afin de partager leurs plus récents résultats de recherche. Ce congrès offre l'opportunité de faire une mise à jour afin d'améliorer la qualité des recherches scientifiques ainsi que les services offerts aux victimes d'événements traumatiques. Le thème central de ce congrès porte sur l'importance des relations sociales et du soutien social après un traumatisme.



Renseignements www.istss.org

Avez-vous vécu un drame qui a changé votre vie?

Si cet incident est arrivé il y a plus de 6 mois;

Si depuis cet événement :

- Vous faites de l'insomnie et des cauchemars au moins 4 fois par semaine;
- Vous faites de gros efforts pour éviter de penser ou de vous retrouver dans des situations qui vous rappellent l'incident;
- Vous êtes constamment sur vos gardes et hypervigilant(e) ou vous sursautez facilement.

Si vous rencontrez ces difficultés, vous pourriez bénéficier d'un traitement de choix de la part de psychologues du Centre d'étude sur le trauma qui s'intéressent au traitement des symptômes de l'état de stress post-traumatique et des cauchemars.

Une évaluation approfondie ainsi qu'un traitement psychologique individuel sont offerts GRATUITEMENT aux personnes admissibles. Confidentialité assurée.

Renseignements : Katia Levrier, 514 251-4000, poste 3144 ou traumaetsommeil@gmail.com