

Souvent, les personnes demandent l'aide de leur médecin pour des maladies ou des problèmes émotifs sans se rendre compte que ces problèmes peuvent être reliés au TSPT. Pourtant, une personne qui reçoit de l'aide pour son TSPT voit souvent ses autres problèmes s'atténuer.

LE TSPT POURRAIT-IL AVOIR DES RÉPERCUSSIONS SUR MES RELATIONS ?

Les symptômes du TSPT peuvent rendre les relations avec les autres difficiles, d'où les problèmes avec les membres de la famille, les amis et les collègues. Lorsqu'une personne s'inquiète ou se sent constamment coupable, a des problèmes de sommeil, consomme de l'alcool et d'autres drogues, ou encore ne ressent pas d'émotions, ces problèmes peuvent nuire aux relations. Il est difficile d'être avec une personne qui semble se mettre en colère sans raison ou qui a souvent des sautes d'humeur. Il est difficile aussi d'être avec une personne qui refuse de sortir ou de participer à des activités sociales.

Cependant, il existe des traitements efficaces !

QUELLE AIDE EST DISPONIBLE ?

On peut guérir d'un TSPT. Pour certaines personnes, il faut six mois, pour d'autres il faut plus de temps. Chacun réagit différemment ; le même événement peut être plus traumatisant pour une personne que pour une autre.

COUNSELING OU THÉRAPIE

Le counseling ou la thérapie pour un traumatisme peut se faire individuellement ou en groupe et peut être très utile pour les personnes qui ont un TSPT. Le counseling familial et les traitements individuels peuvent aider à atténuer les problèmes relationnels.

MÉDICAMENTS

Les psychiatres et les médecins de famille peuvent prescrire des médicaments pour la dépression, la nervosité et les problèmes de sommeil (courants chez les personnes qui ont un TSPT). Les médicaments sont plus efficaces lorsque la personne suit également une thérapie.

OÙ PUIS-JE TROUVER DE L'AIDE ?

Si vous présentez des symptômes qui pourraient être ceux d'un TSPT, des personnes peuvent vous aider à trouver le soutien dont vous avez besoin.

Communiquez avec :

- votre organisme d'établissement
- un organisme de services aux familles
- un organisme communautaire de santé mentale
- un conseiller ou un thérapeute
- votre médecin de famille
- un centre de santé communautaire
- un chef religieux
- le programme d'aide aux employés (PAE) de votre employeur

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

- FAITES UNE RECHERCHE AVEC « STRESS POST-TRAUMATIQUE » DANS LE SITE WEB DE CAMH À www.camh.net pour obtenir de plus amples renseignements sur le TSPT et les traumatismes.
- VISITEZ LE SITE WEB DE L'ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE (ACSM) À http://cmha.ca/bins/content_page.asp?cid=4-42-211&lang=1 pour obtenir des renseignements en ligne sur la santé mentale dans différentes langues.
- COMMUNIQUEZ AVEC LE CENTRE CANADIEN POUR VICTIMES DE TORTURE AU 416 363-1066 OU VISITEZ SON SITE WEB À www.ccvvt.org pour connaître les services qui sont mis à la disposition des réfugiés et des immigrants.

Pour de plus amples renseignements sur des questions de toxicomanie ou de santé mentale, ou pour obtenir un exemplaire de ce dépliant, veuillez appeler le Centre de renseignements R. Samuel McLaughlin de CAMH :
Sans frais en Ontario : 1 800 463-6273
À Toronto : 416 595-6111

Pour commander des exemplaires en quantité de ce dépliant, ou d'autres publications de CAMH, veuillez vous adresser aux :
Services des publications
Tél. : 1 800 661-1111 ou 416 595-6059 à Toronto
Courriel : publications@camh.net

Pour faire un don, veuillez vous adresser à la Fondation de CAMH :
Tél. : 416 979-6909
Courriel : foundation@camh.net

Si vous avez des questions, ou des éloges ou des préoccupations à formuler au sujet des services offerts par CAMH, appelez notre coordonnatrice des relations avec les clients :
416 535-8501, poste 2028.

Consultez notre site Web à : www.camh.net.
Copyright © 2006 Centre de toxicomanie et de santé mentale
Available in English.

**Venez-vous
d'un pays touché par
la guerre, les conflits
politiques, les désastres ?**

**Avez-vous ?
des problèmes de sommeil
des cauchemars
de mauvais souvenirs
des moments d'oubli
des problèmes relationnels ?**

**Ressentez-vous ?
de l'inquiétude
de l'agitation
de la culpabilité
de la tristesse
de la fatigue
moins de plaisir
de la colère
de la peur ?**

3177/07-06 P169

SI VOUS AVEZ RÉPONDU OUI À LA PLUPART DES QUESTIONS AU RECTO DU PRÉSENT DÉPLIANT, VOUS AVEZ PEUT-ÊTRE UN TSPT (TROUBLE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE).

QU'EST-CE QU'UN TSPT ?

Il s'agit d'une réaction émotionnelle naturelle à des expériences terribles qui font intervenir de graves préjudices ou un grave risque pour sa vie ou celle d'autres personnes. Ce genre d'expérience s'appelle un traumatisme. Parmi les événements traumatisants, on relève les bombardements, le viol, la torture, la mort ou la disparition de membres de la famille ou d'amis, l'obligation de quitter sa maison, ou le fait de voir une autre

personne se faire blesser ou tuer. Mentionnons également les ouragans, les inondations et les tremblements de terre. Vivre un de ces événements peut causer un TSPT.

Avant de venir au Canada, certaines personnes, particulièrement les réfugiés, ont peut-être vécu de tels événements.

Tout le monde fait face à des situations difficiles. Souvent, nous y pensons encore longtemps après. Cependant, pour certaines personnes, la pensée et le souvenir de ces horribles événements ont de graves retombées sur leur vie, bien longtemps après que tout danger réel a disparu. C'est ce qu'on appelle un TSPT.

SYMPTÔMES DU TSPT :

Revivre l'horrible expérience

- faire des cauchemars incessants
- avoir des souvenirs indésirables et bouleversants de l'événement
- agir ou se sentir comme si l'événement se produisait de nouveau
- se sentir bouleversé lorsqu'on se fait rappeler l'événement

Éviter ce qui rappelle l'événement

- éviter les activités, les endroits ou les personnes qui rappellent l'expérience traumatisante
- éviter les amis et la famille

Devenir impassible

- cesser de s'intéresser aux activités qu'on aimait jusqu'à maintenant

- avoir de la difficulté à aimer
- perdre la capacité de ressentir du plaisir

Toujours avoir l'impression que quelque chose de pénible va se produire

- s'inquiéter constamment
- avoir de la difficulté à se concentrer
- se mettre en colère facilement
- avoir de la difficulté à s'endormir ou à rester endormi
- avoir peur que quelqu'un nous fasse du mal
- avoir des étourdissements soudains, une accélération du rythme cardiaque ou être à bout de souffle
- avoir peur de mourir

Le TSPT peut affecter tout le monde, y compris les enfants. Il se manifeste habituellement dans les trois mois qui suivent l'événement. Cependant, il arrive parfois que les symptômes mettent des années à apparaître.

LES PERSONNES DE DIFFÉRENTES CULTURES ET DE DIFFÉRENTS ÂGES ONT-ELLES LES MÊMES SYMPTÔMES DE TSPT ?

Les symptômes du TSPT sont les mêmes dans toutes les cultures. Cependant, la façon de les décrire et de les exprimer peut changer d'une culture à une autre. Les enfants et les adultes ne montreront peut-être pas les mêmes signes de TSPT. Les enfants réagissent différemment aux événements traumatisants, selon leur âge et ce qu'ils sont en mesure de comprendre.

POURQUOI LES SOUVENIRS PÉNIBLES REVIENNENT-ILS ?

En raison du stress extrême associé à un événement traumatisant et des souvenirs de l'événement, le cerveau tente de se défendre en repoussant loin à l'intérieur les pensées et les émotions. Même si les souvenirs pénibles peuvent disparaître pendant un certain temps, le cerveau doit continuer de faire face aux émotions. Si une personne ne fait pas face à ses émotions, celles-ci se manifestent de nouveau sous forme d'autres problèmes physiques ou émotionnels.

POURQUOI AI-JE TOUJOURS L'IMPRESSON QUE QUELQUE CHOSE DE PÉNIBLE VA SE PRODUIRE ?

Certaines personnes qui ont vécu un événement où leur vie a été en danger restent constamment sur leurs gardes et se sentent souvent tendues. Elles réagissent comme s'il y avait un danger, même lorsque ce n'est pas le cas. Leur corps réagit de la sorte pour qu'elles ne manquent pas un signe si un événement semblable se reproduit. Les personnes qui ont un TSPT sont incapables de contrôler leur envie de fuir, de se défendre ou de se préparer à quelque chose de terrible ou de douloureux.

MES PROBLÈMES DE SANTÉ POURRAIENT-ILS ÊTRE RELIÉS AU TSPT ?

D'autres problèmes accompagnent souvent le TSPT. Bien des gens deviennent déprimés. Certains peuvent avoir des étourdissements, des douleurs à la poitrine ou à l'estomac ou être souvent malades. D'autres personnes ayant un TSPT font usage d'alcool et d'autres drogues pour faire face à leurs symptômes, ce qui peut devenir un problème grave.

Il peut être plus difficile de faire face à de nouvelles sources de stress pour une personne qui a vécu un événement traumatisant. Les nouvelles situations peuvent faire remonter à la surface de vieux souvenirs ou d'anciennes émotions. Par exemple, une courte panne d'électricité peut raviver des souvenirs et des sentiments terribles chez une personne qui a vécu de telles pannes pendant une guerre.