

Le trouble de stress post-traumatique ... chez l'adulte



Kezako ?

“Les troubles du stress post-traumatique (TSPT) se développent après un événement **extrêmement traumatisant** et se manifestent par sa **reviviscence** régulière, accompagnée de **manifestations physiques** liées à l'**émotion extrême ressentie**. Ils altèrent de façon significative la vie personnelle, sociale et/ou professionnelle.”

Inserm (2020)

**Victime
ou
Témoin**

De nombreux événements peuvent provoquer un TSPT : agressions physiques ou sexuelles, maltraitance, harcèlement, guerres, attentats, maladie grave, décès brutal d'un proche, catastrophe naturelle...

Quels sont les symptômes ?

DSM-5



Liste vraiment non-exhaustive !



Souvenirs et rêves répétitifs, involontaires et envahissants



Réactions dissociatives (e.g. flashbacks, sensation d'irréalité ou impression d'être hors de son corps)



Évitement des souvenirs, rappels, lieux, personnes... liées à l'événement traumatique



Difficultés cognitives (e.g. amnésie, troubles de l'attention) et au niveau de l'humeur (e.g. envahissement par des émotions désagréables persistantes)



Détresse psychique et réactions physiologiques intenses lors de l'exposition à des indices évoquant l'événement

Que faire ?

De nombreux outils sont efficaces pour soigner les TSPT :

- **TCC** (thérapies cognitivo-comportementales)
- **EMDR** (désensibilisation/retraitement par le mouvement des yeux)
- **Thérapie par exposition à la narration**
- Cohérence cardiaque
- Antidépresseurs
- Etc.



Psycom (2024)



Mathieu Cerbai

Neuropsychologue - Créateur de Contenus en Santé Mentale - Mars 2024

