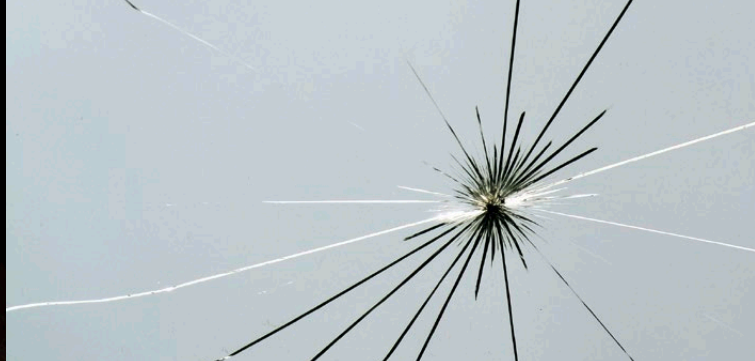


prévention stress

post-traumatique

*Informations relatives
au traumatisme et à ses
conséquences potentielles*

Identifier les signaux d'alarme,
prévenir les conséquences à long terme



Chère lectrice, cher lecteur !

Nous sommes heureux que notre brochure ait éveillé votre intérêt. L'objectif de cette brochure est d'expliquer en quoi consiste un traumatisme et quelles en sont les conséquences. Elle vise également à encourager les personnes touchées ainsi que leurs proches à avoir recours aux aides disponibles, et ce, aussitôt que possible. Les possibilités de traitement psychothérapeutique ont fait l'objet d'améliorations considérables au cours des dernières années. Plus l'aide intervient tôt, plus les chances de guérison sont importantes.

Note pour les personnes touchées : *Si la lecture de cette brochure éveille en vous de mauvais souvenirs, octroyez-vous éventuellement une pause. Si vous vous sentez trop stressé ou dépassé, veuillez prendre contact avec le Centre d'Information et de Prévention.*

Qu'est-ce qu'un traumatisme ?

Un traumatisme est un choc ou une blessure psychique apparaissant lors de situations qui dépassent le cadre de l'expérience humaine habituelle. Les personnes touchées éprouvent à ce moment-là une menace physique et/ou psychique intense, allant souvent jusqu'à la peur de mourir. Cela peut arriver à tout le monde.

Les conséquences d'un traumatisme restent souvent ignorées et donc non traitées. La souffrance suscitée directement par l'évènement peut entraîner l'apparition de conséquences à long terme et chroniques telles que la dépression, le suicide, les troubles d'anxiété, les dépendances ou encore des douleurs chroniques.

Quelles sont les situations qui peuvent conduire à un traumatisme ?

- Accidents, catastrophes naturelles
- Maladie grave
- Agressions
- La perte soudaine d'un proche, que cela soit par suicide ou séparation (chez les enfants)
- Violence physique et sexuelle
- Abandon ou expérience d'abandon durant l'enfance
- Honte, dénigrement permanent, harcèlement moral
- Expérience de guerre, torture

Les personnes aidantes ou témoins de telles situations peuvent également être touchées.

Des évènements ou récits d'évènements graves qui sont en apparence minimes peuvent en effet entraîner de fortes réactions. Cela se déroule souvent inconsciemment, lorsque des souvenirs liés à des traumatismes antérieurs non résolus sont réveillés.

“ Sim : *J'ai eu un accident il y a 15 ans. J'ai été bien soigné au niveau médical. Mais je souffre depuis lors de crises de panique. Ce n'est que récemment que j'ai compris que ces crises étaient dues à l'accident.* ”



Que se passe-t-il lors d'une expérience traumatique ?

Les personnes touchées décrivent ce qui suit :

- elles sont comme frappées par la foudre.
- elles ressentent une angoisse qui les terrasse, voire même une peur de mourir, de la détresse ou de la honte.
- cela conduit à un trop-plein de stress et au sentiment d'être dépassé.
- la réalité est déformée.
- la perception de soi-même et du monde extérieur est bouleversée.

Ces réactions sont des réactions normales face à un événement anormal.

Les symptômes de tourmente peuvent apparaître et durer pendant des jours, voire des semaines. (plus d'informations à ce sujet à l'intérieur de la brochure)

“ **Peter** : J'ai été agressé. Au début, ma femme était très compréhensive par rapport à mon angoisse. Mais depuis peu, cela l'agace quand je reste toujours à la maison. J'ai l'impression qu'elle ne me comprend plus.

“ **Anna** : Je souffre de douleurs chroniques depuis des années. Les médecins n'ont pas trouvé d'explication. Ces douleurs sont peut-être dues aux violences que j'ai subies étant enfant ?

Pourquoi les souvenirs traumatiques sont-ils si difficiles à traiter ?

Lorsque nous nous sentons menacés, notre organisme se met en position de lutte ou de fuite pour se protéger du danger.

Si ce n'est pas possible, l'organisme passe de cet état de surexcitation à un état d'immobilisme (réflexe de mort) voire même de relâchement ou de paralysie (soumission totale). Typiquement, on perçoit tout comme à travers un voile ou comme vu de l'extérieur. Même les douleurs peuvent être masquées. Ce mécanisme de protection permet que les événements douloureux soient vécus de manière moins intense. Cet événement est en effet enregistré par le cerveau de différente façon : lacunaire, mal structuré et fragmenté. C'est ce que l'on nomme la dissociation. Cela complique l'apparition d'un souvenir ultérieur cohérent, complet et intégré de l'évènement. Un « déclencheur » comme un bruit, une odeur ou une pensée qui rappelle l'évènement peut suffire pour réveiller le souvenir douloureux de plein fouet, accabler la personne ou la rendre incapable d'agir. Les personnes touchées déclarent fréquemment : « Suis-je normal ? » Cela fait tellement longtemps ! Secoue-toi ! » Mais c'est justement cela qui est souvent impossible. Lorsque le centre de la peur est activé au niveau du cerveau, il est difficile d'y résister de manière délibérée.

La recomposition du souvenir fragmenté et la diminution du stress sont les objectifs d'une thérapie du trauma.

“ **Patrick** : Depuis que j'ai sauvé les enfants de cette maison en feu, les images ne me quittent plus.

“ **Gerda** : J'ai souvent été humiliée étant enfant. Quand mon père rentrait ivre à la maison, on se disputait. Il est arrivé qu'il batte ma mère. Je me réfugiais alors dans ma chambre.

Les réactions suite à un traumatisme peuvent survenir directement après l'évènement traumatique ou seulement quelques semaines après. Il arrive également que les conséquences soient uniquement perceptibles après des années.

Quelles réactions peuvent survenir après un traumatisme ?

- Des souvenirs récurrents et obsédants de l'évènement (flashbacks sous forme d'images, de bruits, d'odeurs, de sensations, parfois même des douleurs)
- Réactions physiques lors des souvenirs
- Cauchemars, troubles du sommeil, problèmes de concentration
- Évitement des stimulants, lieux, personnes qui ont un rapport avec l'évènement
- Voir l'avenir en noir
- Irritabilité et accès de colère
- Hypervigilance ou émotivité, anxiété accrue, crises de panique

- Perte d'intérêt, se sentir comme si l'on était anesthésié
- Repli sur soi, distance émotionnelle (ce qui peut entraîner des conflits dans le couple/la famille)

Ces symptômes sont des réactions normales face à un événement extrême, anormal.

Ceux-ci s'atténuent souvent d'eux-mêmes. Une aide thérapeutique devrait être envisagée au plus tard si les symptômes douloureux de stress persistent après quatre semaines.

“ **Alex** a été harcelé et maltraité à l'école par des élèves du même âge. Il a souffert de symptômes de stress post-traumatique, palpitations, tremblements, nausées, panique dans certaines situations scolaires ou lorsqu'il rencontrait l'un de ses bourreaux. Il n'arrivait plus à dormir seul, il faisait des cauchemars et ses résultats scolaires se dégradèrent. Il avait de graves problèmes de concentration et ne voulait plus aller à l'école.



Traumatisme chez les enfants :

Les enfants sont particulièrement sensibles, plus ils sont jeunes, plus ils sont vulnérables. Le cerveau est seulement en train de se développer et est particulièrement influençable. On entend souvent dire : « Ils ne le sentent même pas » ou « Ils oublieront vite ». Même lorsque des enfants peuvent être traités par le biais d'une aide efficace, il se peut que cela arrive : En fonction de la nature, de la gravité, de la fréquence et du contexte des traumatismes subis dans l'enfance, ceux-ci peuvent également avoir des répercussions à l'âge adulte. Cela s'applique en particulier en cas de violence psychique et/ou physique infligée par des personnes voire même par l'entourage. En cas de violence sexuelle ou de torture, la probabilité de répercussions à long terme est particulièrement élevée. Cela peut aller jusqu'à entraîner de graves perturbations du développement personnel.

Comment réagissent les enfants et les adolescents suite à un traumatisme psychique ?

Cela se manifeste souvent par une perte de confiance et des angoisses, en particulier par la peur que le même événement ne se reproduise.

0-5 ans : Angoisse de séparation des parents, pleurs répétés, gémissements, engourdissement ou besoin de mouvements, agitation, comportement régressif (par ex. pipi au lit, langage d'un bébé)

6-11 ans : Repli, perte de contact, problèmes de concentration (école, devoirs), comportement régressif (comme pipi au lit), peur, cauchemars, troubles du sommeil, sentiment de culpabilité, irritabilité, excès de colère, bagarres, absence d'émotions, dépression.

12-17 ans (réactions similaires aux adultes)
Flashbacks, cauchemars, hébétude émotionnelle, dépression, abus de drogues, repli, isolation, troubles corporels, dégradation des résultats scolaires, pensées de suicide.

Les enfants et les adolescents ayant déjà subi des violences, violences sexuelles ou un manque de soutien familial sont plus enclin à développer des troubles émotionnels en cas de nouveau traumatisme.

Comment les adultes peuvent-ils apporter leur aide ?

- Mettre les enfants ou les adolescents à l'abri, les protéger d'autres dommages ou d'un nouveau traumatisme
- Parler avec l'enfant ; expliquer ce qui s'est passé, aborder les mesures à prendre,
- transmettre un sentiment de sécurité par la présence, montrer de l'empathie, exprimer les sentiments
- Encourager les enfants à s'exprimer, à partager ses sentiments
- Discuter du sentiment de culpabilité et le relativiser ; rassurer sur le fait que ce n'est pas de sa faute

- Encourager, féliciter, apporter son soutien et être compréhensif
- Distraction par l'occupation, les jeux
- Insister sur le fait qu'il est maintenant en sécurité

Attachement et traumatisme

Le besoin d'attachement et de relation est un besoin humain de base. Un enfant est dépendant de l'assistance et de l'attention de son entourage le plus proche afin de pouvoir bien se développer tant au niveau corporel, social qu'émotionnel. Si les parents ne sont pas disponibles, une autre personne proche peut également devenir la personne d'attachement principale pour l'enfant.

Si les personnes de l'entourage réagissent de façon délicate, adéquate et rapide aux signaux du bébé, l'enfant développe progressivement son sentiment de sécurité relationnelle, une confiance de base et de l'amour-propre. L'attachement sécurisant est l'un des principaux facteurs de protection nécessaire au développement mental d'un enfant.

Si cette relation est fortement perturbée par de multiples facteurs de stress ou des traumatismes, tels que des violences sexuelles, émotionnelles, physiques ou verbales ou des privations, des problèmes d'attachement apparaissent. Ces derniers peuvent également surgir suite à de multiples « micro-traumatismes » tels que des dévalorisations permanentes, un manque d'attention ou une négligence émotionnelle. Les

personnes d'attachement qui devraient en fait être chargées de la protection et de la sécurité montrent un comportement négatif, alarmant ou non prévisible pour l'enfant.

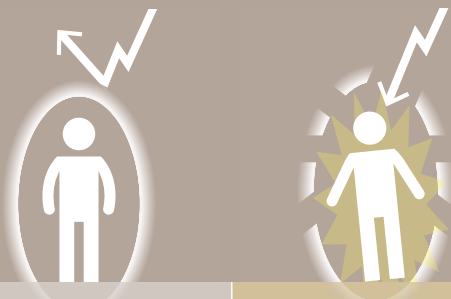
Le manque d'attachement sécurisant constitue un facteur de risque pour la poursuite du développement psychique de l'enfant. Cela conduit souvent à l'âge adulte à des difficultés de s'engager dans des relations stables. Les risques en matière de développement de maladies psychosomatiques, de dépendances et de troubles psychiques augmentent à l'âge adulte.

Conséquences à long terme des traumatismes de l'enfance

Chez les adultes ayant vécu des expériences traumatiques, on trouve souvent une plus grande sensibilité au stress, une plus grande irritabilité, une difficulté pour surmonter le quotidien ainsi que des troubles de la concentration ou de fréquents épuisements. Les résultats scolaires ou professionnels peuvent en pâtir. Les troubles psychiques tels que la peur ou la panique, les troubles alimentaires ou les dépressions sont fréquents. Les troubles du sommeil, les douleurs corporelles diffuses et les maladies psychosomatiques ou les dépendances peuvent être les conséquences indirectes d'un traumatisme. Les problèmes d'amour-propre, les comportements d'auto-destruction, les tendances suicidaires ou les dépendances trop prononcées à l'égard des autres sont d'autres répercussions potentielles. Parmi les formes extrêmes, on compte les troubles dissociatifs graves jusqu'au



Pourquoi les personnes réagissent-elles différemment ?



Le soutien des personnes d'attachement et un environnement sûr, surtout au moment de la petite enfance, aident à construire un sentiment de sécurité.

Peu de soutien et un environnement stressant, surtout au moment de la petite enfance, procurent un sentiment d'insécurité.

Cette sécurité peut faire office de « gaine protectrice ». Les situations douloureuses peuvent la plupart du temps être surmontées plus facilement.

Un manque de sécurité se fait sentir, la « gaine protectrice » a des fuites. Cela devient plus difficile de gérer les stress supplémentaires.

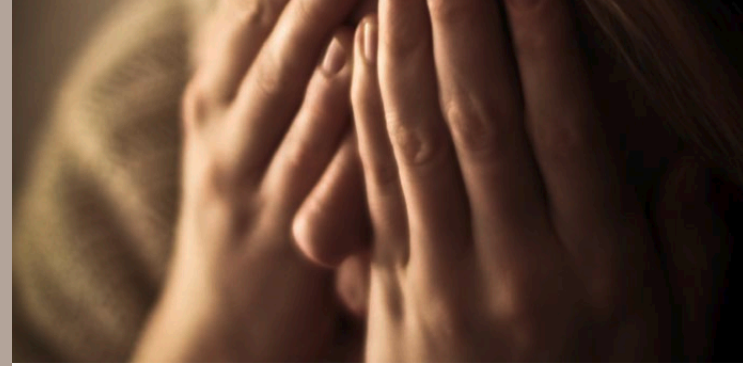


Le renforcement et la construction de cette « gaine protectrice » font partie d'une thérapie du trauma. Les anciens souvenirs douloureux sont traités et intégrés. « Je sais que c'est du passé. Je peux m'occuper de moi seul. Laissons le passé là où il est. »

dédoublage de la personnalité (« personnalités multiples », le plus souvent comme conséquence de violences intenses et répétées vécues depuis la petite enfance voire des violences par le biais de formes d'exploitation organisée.)

Beaucoup de personnes fonctionnent des années sans problème puis soudain, d'anciens stress refont surface, souvent déclenchés par un événement décisif ou banal en apparence, et ils sont consciemment vécus pour la première fois comme tels.

« **Jess :** Je suis chauffeur de bus et j'ai provoqué un accident. Je pensais que j'avais accepté l'évènement, mais le jour suivant j'ai commencé à trembler et je ne parvenais pas à contrôler ces tremblements. Mon collègue m'a alors dit : « Bois un coup, ça détend ». Depuis lors, je bois régulièrement de l'alcool et j'ai peur de perdre mon travail.



Stress post-traumatique sur le lieu de travail

Différents groupements professionnels tels que les pompiers, la police et les forces d'intervention, les forces militaires ou les conductrices/teurs des transports publics sont plus souvent exposés à des événements extrêmes. Les réactions des participants à ces événements de stress sont variables. Elles dépendent également des mécanismes de traitement personnels et du soutien social lors de la gestion de l'évènement vécu. L'important est qu'il y ait un interlocuteur/une interlocutrice pour le suivi médical dans l'entreprise et que les supérieurs et les collègues soient conscients que ces réactions ne sont pas des signes de faiblesse, mais qu'elles sont normales et compréhensibles.

Lors d'accidents majeurs et de catastrophes, l'intervention d'une équipe de suivi médical s'est révélée utile pour l'accompagnement.

Autres domaines à risques :

Les personnes ayant vécu une guerre, une expulsion ou une fuite souffrent très souvent de troubles post-traumatiques. Les barrières linguistiques et le manque de connaissances compliquent le diagnostic correct des symptômes et empêchent un traitement adéquat.

Chez les personnes souffrant de déficiences cognitives ou de démence, leur capacité d'expression limitée et/ou leur manque de prise de conscience chez des professionnels ou des proches soignants peuvent mener à l'ignorance ou à la mauvaise interprétation du trouble post-traumatique.

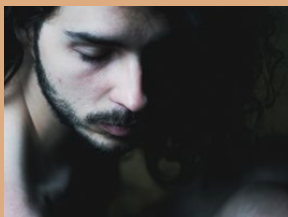
Traumatisme et dépendance :

L'alcool, la drogue ou les médicaments sont fréquemment utilisés comme auto-médication ou tentative de solution pour rendre plus supportables les symptômes de stress persistants induits par le traumatisme. Ces substances addictives offrent une détente passagère. Les émotions négatives liées au traumatisme sont alors plus supportables. Lorsque ces « tentatives de solution » sont utilisées régulièrement, cela risque de provoquer une dépendance psychique et physique croissante. Cela ne permet toutefois pas de faire disparaître les émotions négatives liées au traumatisme. Une intervention thérapeutique est requise.

Thérapie

Pour analyser si et comment les symptômes sont associés à un traumatisme antérieur et comment ceux-ci doivent être traités, il est nécessaire de rencontrer personnellement un psychothérapeute, ayant si possible une spécialisation en thérapie du trauma. Les origines physiques doivent toujours être exclues de façon médicale. Les psychothérapeutes sont pour la plupart psychologues ou psychiatres avec une spécialisation approfondie. Les psychiatres peuvent également prescrire des médicaments qui peuvent éventuellement être employés en guise de soutien. Lorsque vous choisissez un/e psychothérapeute, vous devez vous assurer qu'il/elle vous consacre suffisamment de temps.

La thérapie du trauma moderne peut souvent donner des résultats surprenants et empêcher que les souffrances deviennent chroniques.



Brochure du Centre de Prévention



En collaboration avec:



jugend- an drogen**hëllef**
Fondation



Liewen Dobaussen



Familljen-Center

Service d'Aide
aux Victimes
SAS

croix-rouge
luxembourgeoise
Menschen hëllef



Cette brochure existe également en langue allemande.