



### *Le stress post-traumatique*

Personne n'est à l'abri de vivre un jour un stress post-traumatique. Les adultes comme les enfants peuvent le ressentir. En fait, il touche 10 % de la population. Le stress post-traumatique peut survenir suite à l'exposition à un événement potentiellement traumatisant, vécu, vu ou entendu. On parle ici d'un vol à main armée, d'un accident de la route, de sévices physiques ou sexuels, d'une catastrophe naturelle ou autres événements générant une peur extrême. Il est tout à fait naturel de ressentir de la peur. La peur est en fait une réaction ou une émotion qui vient combler le besoin de protection. C'est donc un mécanisme de défense naturel et sain qui est mis en place pour assurer notre survie. Lors d'un événement traumatisant, une peur intense, un sentiment d'horreur et d'impuissance envahissent la personne. Ils peuvent être accompagnés de palpitations cardiaques, d'une respiration rapide, de tremblements, de frissons et de transpiration excessive. Cet état peut perdurer dans le temps et faire naître d'autres symptômes comme les flash-back, des souvenirs répétitifs et envahissants, des cauchemars, des difficultés à dormir et à se concentrer. Les personnes peuvent même en venir à faire de l'évitement. La fréquence, l'intensité et la durée des symptômes peuvent varier dans le temps. **Lorsque les activités de la vie quotidienne sont perturbées, il y a lieu de s'inquiéter et d'aller consulter.** Dans environ la moitié des cas, une guérison complète s'effectue à l'intérieur de trois mois. Pour d'autres, malheureusement, les symptômes persistent plus de douze mois après l'événement. De 50 à 60 % des gens vivront un traumatisme dans leur vie. Par contre, seulement un petit nombre de ce pourcentage développera un état de stress post-traumatique.

#### **Comment peut-on venir en aide à un proche**

- ❖ *Encourager la personne à parler de l'événement, de cette façon elle pourrait voir les événements sous un autre angle. Bien sûr il ne faut surtout pas la culpabiliser.*
- ❖ *Ne pas critiquer ou juger le temps qu'elle prend pour se remettre de cet incident. Une critique à son égard peut la replonger dans cet état d'agression qu'elle a vécue.*
- ❖ *Ne pas minimiser l'ampleur et les conséquences de l'événement. Chaque personne est différente et réagit différemment, il ne faut jamais l'oublier.*
- ❖ *L'encourager à aller chercher de l'aide au besoin. Lorsque l'on voit que la personne a de la difficulté à fonctionner comme avant et que les symptômes persistent, il se pourrait qu'elle ait besoin d'aide professionnelle. La personne doit choisir quelqu'un en qui elle aura confiance et se sentira bien.*

Un médecin de famille peut aider à évaluer la situation et recommander un traitement approprié au besoin. Une psychothérapie peut s'avérer nécessaire ainsi qu'une médication. N'hésitez surtout pas à utiliser les ressources qui peuvent vous venir en aide comme le CSSS de votre territoire, les centres d'aide aux victimes d'actes criminels, les centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel. Sans oublier les lignes d'écoute.

*Sandra Renaud*

Intervenante responsable de l'intervention et des bénévoles



Maison  
de la famille  
Rive-Sud



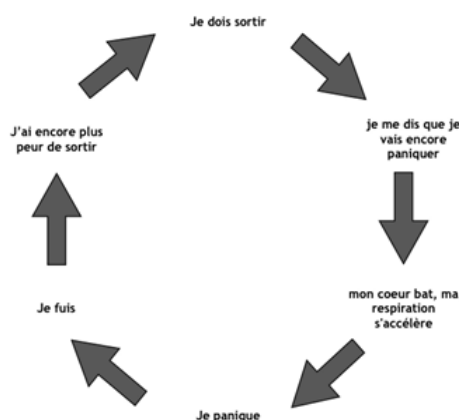
## *Durée et intensité de l'état de stress post-traumatique (ESPT)*

- ⊗ ESPT aigu, les symptômes persistent moins de trois mois;
- ⊗ ESPT chronique, les symptômes persistent trois mois ou plus;
- ⊗ ESPT avec survenue différée, au moins six mois se sont écoulés entre l'événement traumatique et le début des symptômes.

Dans environ la moitié des cas, une guérison complète survient en trois mois, alors que de nombreuses autres personnes ont des symptômes qui persistent plus de douze mois après l'événement traumatique.

L'ESPT peut être particulièrement sévère ou prolongé dans le temps lorsque l'événement traumatique est lié à une activité humaine (viol, inceste, torture, etc.).

Selon une étude de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal, l'ESPT serait plus élevé chez la femme que chez l'homme (femme 11,3 %, homme 6 %), mais le risque d'exposition à un événement de nature traumatique serait plus élevé chez les hommes que les femmes.



## *Qui en est atteint?*

Près de 90 % des Américains ont vécu un événement traumatique au cours de leur vie (accident de voiture, agression physique ou sexuelle, hold-up, prise d'otages, accident de travail, désastre naturel, etc.). De ce nombre, 9 % ont développé un trouble de stress post-traumatique.

Les taux peuvent varier en fonction du type d'événement et des caractéristiques de la personne exposée. Les femmes présentent un risque environ deux fois plus important de développer un trouble de stress post-traumatique. Au Canada, environ 830 000 Canadiennes et 370 000 Canadiens souffriraient actuellement de ce problème.

*Lorsqu'une personne vit un stress post-traumatique, elle doit en parler et s'entourer de gens significatifs. En parler aide à démystifier l'événement traumatisant et se donner des outils pour s'en sortir.*

*Isabelle Larouche*  
Responsable régionale du développement de  
l'entraide CCQA

## *Ressources*

### **CAVAC**

1 888 881-7192

[www.cavac.qc.ca/regions/capitale/accueil.html](http://www.cavac.qc.ca/regions/capitale/accueil.html)

### **Maison la Vigile (pour intervenants)**

1 888 315-007

[www.lavigile.qc.ca](http://www.lavigile.qc.ca)

### **Centre de crise de Québec**

1 866 411-4240

[www.centredecrise.com](http://www.centredecrise.com)

Pour joindre la personne-ressource en Entraide, Isabelle Larouche, vous pouvez le faire les lundis et mardis.

Téléphone : 418 647-5885 Courriel : [isabelle.larouche@csn.qc.ca](mailto:isabelle.larouche@csn.qc.ca)

Le comité de soutien est formé de : Robert Grace, Lynne Perreault ainsi que Julie Morissette, conseillère.

Document produit par le Réseau Entraide en milieu de travail du Conseil central Québec-Chaudière-Appalaches (CSN).