

RENSEIGNEMENTS SUR LES TROUBLES DE STRESS D'ORIGINE TRAUMATIQUE

Les troubles de stress d'origine traumatique peuvent se développer à la suite d'une expérience de vie choquante et inattendue. Par exemple, les événements vécus pendant la guerre, la torture et les mauvais traitements, les accidents graves de circulation et les catastrophes naturelles tels que les tremblements de terre, les inondations et les ouragans peuvent être parmi ce genre d'expériences. Dans ces situations, la personne ou quelqu'un de proche peut se trouver en danger de mort. La situation-elle même n'est pas contrôlable et fait souvent naître un fort sentiment d'impuissance, de peur et d'horreur.

Lorsqu'une personne souffre des troubles de stress d'origine traumatique, l'événement choquant lui revient souvent à l'esprit et entraîne un sentiment d'angoisse. La personne peut voir fréquemment des cauchemars. Parfois, elle peut revivre les événements de manière très forte tout en ayant des sensations irréelles qui sont reliées à l'événement.

La personne souffrant des troubles de stress d'origine traumatique ressent les choses reliées à son traumatisme comme angoissantes et il cherche à les éviter. Cela peut limiter sa vie quotidienne de manière importante. Parfois, la personne a également des difficultés de se rappeler des événements se rapportant à l'expérience traumatisante qui paraît comme essuyé de son esprit. Il a souvent du mal à se trouver en compagnie d'autres personnes. Ou encore, les autres personnes peuvent lui paraître étrangers et lui faire peur. La personne souffrant de ces troubles a également des difficultés de montrer des sentiments chaleureux et elle peut considérer sa vie comme désespérée. Parfois même les choses les plus ordinaires - traverser la rue ou prendre le repas - peuvent lui paraître difficiles.

Les troubles de stress d'origine traumatique entraînent souvent des difficultés de dormir. La personne qui en souffre, peut avoir du mal à trouver le sommeil et elle peut se réveiller fréquemment au cours de la nuit. Les difficultés de concentration et la nervosité sont habituelles. La personne est continuellement tendue et en alerte vis-à-vis de son environnement, même si cela n'est plus nécessaire. A cela peut s'ajouter le sentiment d'être poursuivi. La personne peut se fâcher plus facilement que d'habitude et elle peut avoir subitement peur - des bruits, par exemple. Il arrive que le stress d'origine psychique cause des douleurs

physiologiques tels que les maux de ventre, les maux de poitrine et les maux de tête. Les différentes phases de déprime sont également habituelles lorsqu'il s'agit d'une personne souffrant des troubles de stress d'origine traumatique.

Les symptômes décrits ci-dessus sont fréquents après les expériences traumatisantes difficiles. On parle des troubles de stress d'origine traumatique lorsque les symptômes durent plus d'un mois après l'expérience traumatisante. Parfois les symptômes disparaissent pour un certain temps pour ensuite revenir dans un autre moment de la vie. Les troubles de stress d'origine traumatique handicapent souvent la vie quotidienne et dérangent les relations avec d'autres personnes.

Quel traitement pour les troubles de stress d'origine traumatique?

Les troubles de stress d'origine traumatique sont des troubles de longue durée et leur traitement demande beaucoup de temps. L'objectif du traitement est de diminuer l'excès d'angoisse et les craintes. Avec le temps, même le sommeil s'attrape plus facilement. Il s'agit également de rendre à la personne souffrant de ces troubles sa capacité d'agir, de mieux contrôler son comportement et de normaliser ses relations avec d'autres personnes.

La thérapie des entretiens a pour objectif d'éclaircir la nature des troubles et les inconvénients entraînés par ces troubles. Dans un traitement plus long et plus intensif, on discute souvent, de manière plus détaillée, des expériences traumatisantes vécues ainsi que des pensées et des sentiments qui y sont reliés. L'objectif est de décharger le poids psychique qui est causé par les événements traumatisants et qui puise l'énergie et déränge la vie en général. Parfois, les entretiens peuvent paraître angoissants et augmenter les symptômes, mais à long terme, ils soulagent souvent.

Il est également bon de s'exercer pour s'en sortir des situations d'angoisse. Les exercices peuvent consister à prendre un bus ou à rencontrer certaines personnes. Différents moyens de relaxation peuvent également diminuer la tension excessive. De même, les exercices physiques appropriés peuvent être bénéfiques. Parfois, la physiothérapie peut aider lorsqu'on cherche à pouvoir contrôler les symptômes en question.

Médicamentation

Par la médication on cherche à diminuer les symptômes liés aux troubles de stress tels que l'anxiété, les difficultés de dormir et le retour à l'esprit des expériences traumatisantes. Dans le traitement du stress d'origine traumatique on utilise d'habitude les mêmes médicaments que dans le traitement de la dépression. Ils sont sécuritaires et n'entraînent pas d'accoutumance. Au début du traitement, les médicaments peuvent parfois avoir des effets secondaires tels que la fatigue, la nausée, les maux de ventre ou la transpiration. Mais en général, ces symptômes disparaissent en quelques jours et le traitement médicamenteux peut se poursuivre. Les effets bénéfiques du traitement médicamenteux ne se font sentir qu'au bout de quelques semaines. Si la médication soulage, il est bon de la continuer pendant des mois, voir des années. D'après les constatations, l'utilisation de ces médicaments à long terme n'est pas nuisible.

Il arrive qu'on ait besoin, lors d'un traitement médicamenteux, des médicaments diminuant le stress et permettant de trouver le sommeil. Concernant ces médicaments, on cherche à limiter leur utilisation pour une période de courte durée. Si les symptômes sont très compliqués, les médicaments de psychiatrie peuvent être également indiqués. Quant aux éventuels changements dans la médication ou quant aux effets secondaires, il est toujours bon d'en discuter avec le médecin traitant ou l'infirmière traitante. Ces deux personnes peuvent être consultées concernant les troubles de stress d'origine traumatique et leur traitement.

Tapio Halla
Médecin spécialiste en psychiatrie
Centre de Santé mentale de Tampere
Groupe de thérapie pour immigrants