

Les troubles liés au trauma

Pour informer sur les traumatismes et les éventuelles conséquences émotionnelles



MEDIZIN HILFT e.V.

Qui sommes-nous?

Medizin Hilft e.V. est une association à but non lucratif née de l'engagement d'un petit groupe de médecins. Forts d'un vaste réseau de médecins, psychologues et partenaires non-médicaux, nous essayons d'aider celles et ceux qui n'ont pas accès au système de santé en raison de ses lacunes structurelles. Par notre travail, nous voulons rendre ces lacunes visibles et nous efforcer de les combler.

Parmi nos projets, le centre d'accueil open.med, situé à Berlin-Zehlendorf, et géré conjointement avec Médecins du Monde, offre des consultations médicales spécialisées, y compris psychiatriques et psychologiques, pour les personnes dont l'accès au système de santé est limité.

Un autre projet en cours, «Mental Healthcare», soutenu par la Fondation Rotary, offre aux réfugiés et autres personnes non assurées un accès facile à un accompagnement psychosocial et psychothérapeutique.

Nos objectifs

Avec cette brochure, nous souhaitons sensibiliser le plus grand nombre au sujet des traumatismes et des éventuelles conséquences psychologiques d'expériences traumatisantes, aider les proches des personnes touchées en les informant, et orienter les personnes concernées ainsi que leurs familles. En outre, nous souhaitons lutter contre la stigmatisation des personnes qui souffrent de troubles liés à un traumatisme.

Cette brochure s'adresse aux personnes susceptibles de souffrir de séquelles de traumatismes, ainsi qu'à leurs proches.

Table des matières

Qu'est-ce qu'un traumatisme?	2
Qu'est-ce qu'un syndrome post-traumatique?	3
Quels sont les symptômes?	4
Chez l'enfant.	5
Faites le test.	6
Traitements.	7
Quelques liens.	8



La diffusion des connaissances sur les traumatismes contribue à faire tomber les préjugés.

Qu'est-ce qu'un traumatisme?

Le terme «traumatisme» vient du grec et signifie «blessure». Un traumatisme psychologique est une «blessure mentale» qui excède les capacités de la personne affectée à la traiter, et peut donc provoquer divers symptômes. On dit «traumatiques» des situations ou événements stressants qui représentent une menace exceptionnelle ou prennent une ampleur catastrophique et qui, par conséquent, sont de nature à provoquer un profond désespoir chez tout un chacun. Les événements peuvent être courts et ponctuels, ou de plus longue durée.

Les catastrophes naturelles (tremblements de terre, incendies, inondations, etc.), mais aussi les accidents, les maladies mortelles ou la perte soudaine d'un être cher sont des exemples d'expériences traumatisantes, à quoi il faut ajouter les expériences brutales comme les violences physiques et sexuelles, les agressions, les expériences de guerre, la torture. Parfois, il n'est même pas nécessaire d'être soi-même concerné par une telle expérience; il suffit d'en avoir été témoin ou d'en avoir entendu parler. Les traumatismes infligés aux personnes par d'autres personnes sont particulièrement graves, car ils peuvent à long terme saper la confiance en autrui.



Une offre de thérapie régulière vous aide à faire face à votre traumatisme.

Qu'est-ce qu'un syndrome post-traumatique?

Un syndrome post-traumatique se caractérise par l'apparition de symptômes à la suite d'une expérience traumatisante. Ceux-ci peuvent survenir immédiatement après un tel événement, comme plusieurs années après. Il existe un large éventail de symptômes qui peuvent se manifester soit seuls, soit de façon combinée. Les réactions à un traumatisme sont donc particulières à chaque individu: elles constituent une réaction normale à un événement anormal, et peuvent affecter n'importe qui. Selon la gravité des symptômes, on posera différents diagnostics: une «réaction de stress aigu», un «trouble d'adaptation», le fameux «trouble de stress post-traumatique» ou encore un «changement de personnalité après un stress extrême».

Il peut arriver que les digues psychologiques aient été débordées par des expériences particulièrement douloureuses.

Cela déclenche beaucoup de stress, de peur et de tension, de sorte que le traumatisme peut avoir des conséquences à la fois physiques et psychologiques.

Un traumatisme non traité provoque souvent des pensées angoissantes, des regrets tirillants sur ce qui aurait pu ou dû être fait. Dans de nombreux cas, les personnes concernées commencent à se reprocher leur réaction dans la situation à l'origine du traumatisme. Cela peut entraîner de forts sentiments de culpabilité et de honte. De nombreuses personnes se reprochent également de ne pas avoir surmonté ce qu'elles ont vécu. Il faut pourtant savoir qu'un traumatisme n'a rien à voir avec les capacités ou incapacités individuelles. C'est l'expérience traumatisante seule qui en est à l'origine.

Pourquoi les troubles liés aux traumatismes sont-ils traités différemment par chaque personne?

Surmonter un traumatisme peut être plus ou moins facile, en fonction, par exemple, de nos histoires personnelles, de l'état dans lequel on se trouve au moment de l'expérience traumatique, de l'étendue des dommages causés, ou de l'origine du traumatisme. Le risque de traumatisme augmente en cas de traumatismes précédents, mais aussi chez les personnes jeunes et âgées, ou chez celles qui ne bénéficient pas d'un soutien affectif. Dans de nombreux cas, les remords et reproches adressés à soi-même aggravent les conséquences du traumatisme. À l'inverse, un soutien de l'environnement social, une reconnaissance du statut de victime, et la possibilité de parler de l'expérience en question aident à surmonter le traumatisme.



Nous nous ferons un plaisir de vous conseiller sur les différentes formes de thérapie dans notre cabinet.

Quels sont les symptômes post-traumatiques?

Les manifestations d'un syndrome post-traumatiques sont nombreuses et variées: dépression, anxiété, douleurs physiques, sensation de devenir fou. Chez beaucoup de personnes, l'image qu'elles ont d'elles-mêmes ou leur vision du monde sont détruites, et leur confiance dans les autres est ébranlée. Souvent, les symptômes suivants se manifestent également:

Souvenirs récurrents du traumatisme

Souvenirs stressants, flash-backs, cauchemars: ces phénomènes de remémoration peuvent être déclenchés par des odeurs, des sons, des sujets de conversation ou des images associées à l'événement. Ces déclencheurs sont appelés «triggers», et ne sont pas toujours conscients. Les souvenirs peuvent sembler apparaître de nulle part, et sont parfois difficiles voire impossibles à contrôler. Il arrive aussi que les sentiments, les sons ou les images réapparaissent si intensément que l'on ressent l'envie de revivre le moment en question.

Amnésies

Bien des personnes ne se souviennent que partiellement des expériences traumatisantes qu'elles ont vécues. Souvent, ne restent que des souvenirs fragmentaires. En outre, il arrive fréquemment que les expériences laissent littéralement «sans voix», et qu'elles n'aient ainsi jamais, ou très incomplètement, été racontées.

Déni

Comme ces souvenirs sont très stressants, de nombreuses personnes touchées tentent d'oublier et d'ignorer tout ce qui est lié de près ou de loin à ces expériences. Cela conduit souvent à un retrait social, car la fréquentation d'autres personnes (par exemple des amis ou des membres de la famille) ou des activités que l'on aimait pratiquer peuvent également être des déclencheurs de souvenirs. En découle parfois une morosité émotionnelle, une indifférence et une apathie à l'égard de son environnement.

Sensibilité psychologique accrue: troubles du sommeil et de l'endormissement, irritabilité, crises de colère, difficultés de concentration, sentiment d'être sur le qui-vive et agitation

Il est possible que la personnalité change. Certaines personnes notent qu'elles ont du mal à se concentrer, sont facilement effrayées ou se mettent rapidement en colère. Beaucoup souffrent de graves troubles du sommeil et font des cauchemars dans lesquels les événements se répètent sans cesse. De plus, on observe souvent des états de surexcitation permanente, lors desquels on se sent constamment nerveux et tendu.



Il est important de rechercher des soutiens. Le simple fait de parler aux gens peut déjà être très utile.

Chez l'enfant

Les syndromes post-traumatiques ne concernent pas seulement les adultes; les enfants sont aussi touchés. Certains symptômes sont similaires à ceux des adultes, tandis que d'autres ne sont observés que chez les enfants. Les signes caractéristiques d'un traumatisme chez l'enfant peuvent être, entre autres:

Des souvenirs récurrents, lancinants

Les souvenirs correspondent à la façon dont la situation traumatique a été vécue et perçue: ils peuvent être visuels, tactiles, auditifs ou olfactifs. Certains regards, contacts, sons ou odeurs sont donc susceptibles de reproduire la situation traumatisante dans le for intérieur.

Des comportements répétitifs

Parfois, certains aspects de l'expérience traumatique se retrouvent dans des comportements réactifs, comme «automatisés». L'expérience est répétée à plusieurs reprises dans le jeu, par exemple avec des personnages imaginaires. L'enfant est généralement incapable d'établir un lien entre le jeu et l'expérience traumatisante.

Inversion des rôles sociaux

Chez les enfants de parents traumatisés, il existe également le risque d'un renversement des rôles: les enfants étant très sensibles aux affections de leurs parents, ils essaient souvent, et de manière inconsciente, de les aider. Ils se comportent alors de manière excessivement responsable, par exemple en cherchant à soulager leurs parents de certaines tâches, en s'occupant de leurs frères et sœurs, quitte à mettre au second plan leurs propres besoins.

Anxiété et inquiétude à l'égard de leurs parents

Mais souvent, ils développent eux-mêmes des craintes, car ils vivent dans le souci constant du bien-être de leurs parents, alors même qu'ils en restent dépendants. Certains enfants développent eux-mêmes des symptômes post-traumatiques, comme s'ils avaient été «contaminés». D'autres ont des insomnies, se rongent les ongles, deviennent agressifs, se remettent soudainement à faire pipi au lit, sont anxieux ou sollicitent constamment leurs parents.

Les peurs spécifiques liées au traumatisme

Les peurs sont liées à la situation traumatique initiale. Si, par exemple, un enfant a vécu une situation traumatisante impliquant des chiens, il est possible qu'à l'avenir l'enfant ait peur de tous les chiens, mais pas des autres animaux.

Un changement d'attitude envers les personnes, la vie, l'avenir

Cela peut se manifester, par exemple, par une perte de confiance dans les autres, des appréhensions quant à l'avenir, et un bouleversement de la compréhension du monde par l'enfant.

Difficulté à se concentrer

Certains enfants ont également du mal à se concentrer, semblent rêveurs et absents. L'éventail des symptômes est très large. Si vous avez l'impression que votre enfant ne va pas bien ou que son comportement a changé, parlez-en à un psychologue ou à un pédiatre.

Soyez compréhensif en tant que parent

Il est important de comprendre et d'accepter le comportement de l'enfant, et de lui apporter du réconfort lorsqu'il en a besoin. C'est probablement plus facile à dire qu'à faire, surtout lorsque vous ne vous sentez pas bien vous-même. Mais il est primordial que les enfants puissent parler de ce qu'ils ont vécu, que ce soit à des membres de la famille, à des amis ou à un professionnel.

Faites le test

Ce test est utilisé pour détecter le plus tôt possible les conséquences d'expériences traumatisantes.

Les réponses doivent se référer aux deux dernières semaines	Oui	Non
Avez-vous des problèmes pour vous endormir?		
Faites-vous souvent des cauchemars?		
Avez-vous régulièrement des maux de tête?		
Avez-vous d'autres douleurs physiques?		
Vous mettez-vous facilement en colère?		
Repensez-vous souvent à des événements passés douloureux?		
Vous sentez-vous souvent effrayé ou angoissé?		
Vous arrive-t-il souvent d'oublier des choses dans votre vie quotidienne?		
Avez-vous l'impression d'avoir perdu tout intérêt pour les choses quotidiennes?		
Avez-vous souvent des problèmes de concentration?		

la source: www.protect-able.eu/resources

Total des «oui» n

	1 – 3	4 – 7	8 – 10
Cochez la case correspondante, afin de d'indiquer le niveau de risque de traumatisme			
probabilité de traumatisme	risque faible	risque moyen	risque élevé

Prises en charge

Les conséquences d'un traumatisme sont épuisantes et stressantes. Il existe différentes manières, plus ou moins efficaces, de lutter contre la maladie:

Prendre soin de soi: vers la stabilisation

Prendre soin de soi est un bon moyen de contrer les symptômes aigus et de les stabiliser. Cependant, seule, cette méthode ne suffit généralement pas pour traiter un trouble post-traumatique.

Le soin de soi consiste principalement à mobiliser des stratégies et des choses qui existent déjà et qui aident à se sentir mieux. Bien qu'une psychothérapie soit généralement nécessaire à long terme, les personnes concernées peuvent faire beaucoup pour gérer elles-mêmes les symptômes éprouvants:

les options d'auto-assistance

- Comment avez-vous affronté jusqu'ici les moments difficiles?
- Avez-vous consciemment pris soin de vous-même?
- Quand avez-vous fait une promenade pour la dernière fois?
- Connaissez-vous des techniques de relaxation que vous trouvez agréables? Avez-vous déjà fait de la RPM (relaxation musculaire progressive)?
- Connaissez-vous les différents exercices de respiration? Ils peuvent vous aider à éloigner votre attention du malaise, et en même temps vous calmer sur le plan physiologique.
- Faites-vous régulièrement de l'exercice?
- Y a-t-il des relations qui vous font du bien? Lesquelles? Avez-vous des contacts sociaux réguliers?
- Y a-t-il des personnes qui pourraient vous aider? De quelle manière? En avez-vous parlé avec elles?
- Pouvez-vous faire la liste des succès que vous avez déjà obtenus?
- Maintenez-vous des rituels quotidiens? Une bonne organisation de la journée est gage de sécurité.
- Disposez-vous d'un endroit sûr où vous pouvez vous retirer?

Renforcement de l'environnement

L'environnement d'une personne traumatisée est également affecté par la maladie, il est donc de bon sens de chercher à le renforcer. C'est une étape importante pour obtenir un succès durable du traitement, et contribuer à créer un sentiment de sécurité.

En Allemagne il existe différentes offres de conseil et de soutien psychosocial pour les proches, souvent sous la forme de groupes d'entraide.

Services psychothérapeutiques / thérapies à bas seuil

Les offres psychothérapeutiques «à bas seuil» consistent en une combinaison de développement personnel et de thérapies psychologiques ou psychiatriques le plus accessible possible.

Les approches à bas seuil peuvent prendre des formes très différentes. Elles associent généralement une prise en charge psychologique de courte durée, individuelle ou en groupe, impliquant dans certains cas la prise de médicaments, le développement de stratégies et de compétences pour faire face aux symptômes, un soutien pratique dans la vie quotidienne, et une information sur les symptômes. Des consultations psychiatriques et psychothérapeutiques sont par exemple proposées lors des accueils chez «Medizin Hilft e.V.». Les patients qui en expriment le besoin peuvent ainsi bénéficier de prises en charge pratiques et rapides.

Quelques liens

Voici un petit aperçu des services vers lesquels se tourner pour obtenir de l'aide.

À Berlin/Brandebourg

Centre de prise en charge des victimes de torture

<https://www.ueberleben.org>

Assistance psychosociale aux victimes de persécutions politiques

<https://xenion.org/>

Services de psychiatrie sociale à Berlin

<https://www.berlin.de/lb/psychiatrie/hilfe-in-krise/sozialpsychiatrische-dienste-der-bezirke/>

Numéros d'aide d'urgence psychosociale à Berlin

<https://www.berliner-notruf.de>

Groupe d'entraide à Berlin (également pour les proches de patients traumatisés)

<https://www.sekis-berlin.de> (langues : allemand et anglais)

Centre de conseil pour les femmes et les jeunes filles victimes de violences sexuelles

Wildwasser e.V., tél. : 06142 96 57 60

<http://www.wildwasser-berlin.de>

Centre de conseil pour les victimes de violences d'extrême droite

Victim Perspective e.V.

www.opferperspektive.de

À l'échelle nationale

Centres psychosociaux pour les réfugiés et les victimes de la torture

<http://www.baff-zentren.org/mitgliedszentren-und-foerdermitglieder/>

Liste des thérapeutes en traumatologie (par code postal)

<http://psychotraumatologie.de/beratungsstelle/traumatherapeutinnen.html>

Point de contact et d'information national pour le soutien aux groupes d'entraide

www.nakos.de

Numéro d'assistance en 17 langues

<https://www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/beratung-in-17-sprachen.html>

Mentions légales

© 2020

éditeur

Medizin Hilft e. V.

Centre d'accueil: open.med Berlin

Teltower Damm 8a

14169 Berlin

+49 176 6315 2094

info@medizin-hilft.org

www.medizin-hilft.org



**Soutenu par un
Subvention globale de
la Fondation Rotary**

mise en page

IONDESIGN GmbH, Berlin

www.iondesign.de



MEDIZIN HILFT e.V.