

SPT: Informations pour les patients

Stress post-traumatique : une réaction toute à fait normal à un événement anormal

L'expérience de guerre, d'expulsion, de fuite, de torture ou de violence physique est très lourde. On appelle ces événements « traumatisme ». A la suite de tels événements on se sent souvent physiquement et psychiquement blessé. Les blessures physiques sont bien visibles et sont la plupart du temps soignées par un médecin. Mais ces expériences peuvent aussi être un choc psychique. Il est difficile de comprendre ce qui s'est passé et de faire avec. Les blessures psychiques sont souvent refoulées par les personnes traumatisées. De plus, les professionnels tels que les médecins et les assistants sociaux ne reconnaissent parfois pas la dimension psychologique de la souffrance.

Bien que chaque personne réagisse de manière différente à un traumatisme, il existe aussi des réactions qui sont partagées par de nombreuses personnes. Dans ce qui suit nous allons décrire quelques réactions typiques. Beaucoup de ces problèmes vous sont connus, d'autres pas. Vous êtes prié(e) de lire attentivement ces informations et de souligner les éléments que vous vivez vous-mêmes. Si vous avez des questions, notez-les. Ainsi vos difficultés et vos questions pourront être discutées avec le thérapeute au cours de la prochaine séance.

Un problème très fréquent après un traumatisme est le « stress post-traumatique », qui consiste en quatre éléments.

1. des souvenirs répétitifs du traumatisme
2. le désir de vouloir tout oublier et de supprimer ce qui est lié au traumatisme
3. les sentiments paraissent lointains et étranges
4. tension, nervosité

Après l'expérience d'un traumatisme, les souvenirs de cet événement peuvent revenir à l'esprit, parfois sans cesse: des scènes qui passent devant les yeux, comme sur une photo ou dans un film. Ces souvenirs reviennent sans qu'on le veuille et sans qu'on puisse les en empêcher. Ils réapparaissent spontanément ou par l'intermédiaire de quelque chose qui nous fait penser à cet événement traumatique, comme par exemple des discussions, des gens ou des odeurs. Les souvenirs viennent pendant la journée, durant l'endormissement ou la nuit dans des cauchemars. Il arrive que les souvenirs reviennent d'une telle façon que la personne se croit au moment-même du traumatisme et qu'elle agisse en conséquence. Ces souvenirs de l'événement traumatique créent des sentiments intenses. On revit par exemple la même peur, tristesse, colère, dégoût et honte. Beaucoup de gens racontent avoir transpiré, avoir eu des tremblements, des nausées ou une oppression sur la poitrine. C'est très difficile, voire impossible, d'oublier ces images. Ces réactions sont très lourdes, en outre parce qu'elles créent le sentiment d'avoir perdu son propre contrôle et de devenir fou.

Le fait que les souvenirs répétitifs de l'événement traumatique soient tellement lourds mène évidemment à la volonté de les supprimer. On essaie par exemple, généralement sans succès, de ne plus y penser, de ne plus en parler et d'éviter le lieu où ça s'est passé. On se retire et l'envie de voir des gens disparaît. Des choses qui étaient autrefois importantes ou faisaient plaisir n'ont plus de signification. De plus, il arrive qu'après l'événement traumatique on perde la capacité de ressentir des émotions fortes. On n'apprécie par exemple moins la famille qu'auparavant ou on n'a pas d'idées ou de plans pour sa propre vie.

Suite à un événement traumatique, les personnes vivent souvent l'expérience de percevoir leurs sentiments, eux-mêmes ou leurs actes différemment que d'habitude. Souvent il s'agit de petites ruptures de contact avec la réalité comme si on se retrouvait dans une brume ou derrière une vitrine. On oublie par exemple ce qu'on était entrain de faire ou où on est. Soudainement la propre famille ou le lieu dans lequel on se trouve paraissent étranges, irréels, sans couleur. La perception de soi-même ou de son propre corps semble étrange. On a l'impression que ses propres paroles viennent de quelqu'un d'autre, qu'on perd le contrôle de soi en agissant comme une marionnette. On se sent parfois tout rigide à l'intérieur de soi, comme « un bloc de glace », sans pouvoir bouger. Tous ces sentiments sont très désagréables et angoissants. Quelques personnes essaient de se faire mal pour faire cesser cet état. Ces ruptures de contact avec la réalité ont une fonction protectrice; elles aident à supporter l'événement traumatique, à y survivre, en ayant des sentiments tronqués ou « congelés ». Le corps se rappelle de cette fonction protectrice, et ainsi celle-ci peut s'activer spontanément, même plusieurs années après le traumatisme, dans des moments stressants ou en revivant les souvenirs.

Une personne intérieurement torturée par les souvenirs répétitifs de l'événement traumatique réagit aussi par des symptômes physiques. La plupart des personnes souffrent d'insomnies, elles ont des difficultés pour s'endormir et se réveillent plusieurs fois par nuit et ne trouvent le sommeil qu'en matinée. En outre, il y a beaucoup de personnes qui disent devenir très vite irritables et râler, surtout après avoir mal dormi. Il ne suffit que de petites contrariétés pour mener à des accès de fureur. Rien que des petits bruits peuvent fortement les effrayer. Elles sont très prudentes et observent leur environnement avec vigilance. Un autre problème très fréquent est la difficulté de se concentrer.

Comme vous pouvez le constater le stress post-traumatique consiste en divers problèmes qu'on ne reconnaît pas comme traduisant une seule maladie. C'est pourquoi on a l'impression de ne pas pouvoir les supporter, de perdre le contrôle et de devenir fou. Beaucoup de gens décrivent avoir des sentiments de culpabilité ou de honte pour certaines choses qui se sont passées durant l'événement traumatique, même s'ils étaient dans le rôle de victime. Ces soucis sont tout à fait compréhensibles et une réaction absolument normale à un stress anormal. Ils montrent que leur corps et leur âme sont entrain de travailler l'événement traumatique et ça n'a rien à voir avec la folie.

Les problèmes décrits n'ont pas seulement des effets sur les victimes, mais aussi sur leur famille ou le travail. Car la plupart des victimes évitent tout ce qui est lié au traumatisme, ils évitent aussi d'en parler avec leur médecin. C'est pour cela que, souvent, elles ne reçoivent pas d'aide du médecin. Sans traitement le stress post-traumatique persiste pendant de nombreuses années. Une psychothérapie, durant laquelle le patient est invité à décrire de manière précise l'événement traumatique peut être très efficace. A travers ces confrontations avec les souvenirs traumatiques et ses effets sur la vie d'aujourd'hui, le stress post-traumatique diminue.

© Julia Müller & Thomas Maier, AFK
Übersetzung: Jenni Keel