



Trouble de stress post-traumatique

Le syndrome de stress post-traumatique (SSPT) survient lorsqu'une personne qui a vécu un événement traumatique éprouve des réactions intenses qui persistent pendant des mois, voire des années. Parmi les situations susceptibles d'entraîner un SSPT, citons :

- Accidents de transport ou autres types d'accidents
- Catastrophes naturelles
- Incidents terroristes
- Combat militaire
- Menaces violentes, agressions, coercition ou abus
- Traumatisme lié aux soins médicaux ou à la prestation de soins
- Traumatisme infantile non résolu

Une personne qui développe un syndrome de stress post-traumatique (SSPT) à la suite d'un ou plusieurs de ces événements peut éprouver :

- Difficulté à s'endormir ou à rester endormi
- De cauchemars
- De pensées intrusives
- Sentiments de déconnexion ou d'isolement
- Des souvenirs vifs ou des reviviscences traumatiques qui donnent à la personne l'impression de revivre l'événement.
- Inquiétude, peur, anxiété ou suspicion
- Réactions fortes lorsqu'on vous rappelle le traumatisme (ou parfois sans aucune raison évidente)

Un épisode de SSPT peut être déclenché par une stimulation sensorielle, comme un bruit fort, un lieu, ou une situation similaire. Par exemple, une personne qui



a eu un accident de voiture peut ressentir des symptômes de SSPT en conduisant sur l'autoroute. En conséquence, ils peuvent choisir de ne prendre que les routes secondaires, même si cela s'avère peu pratique.

Toutes les personnes exposées à un événement traumatique ne développent pas nécessairement un SSPT par la suite. Les facteurs de risque pouvant rendre une personne plus vulnérable à cette condition comprennent :

- Manque de ressources de soutien familial ou social
- Antécédents de traumatisme dans l'enfance ou exposition répétée à des circonstances traumatisantes
- Un problème de santé mentale ou des antécédents familiaux de problèmes de santé mentale
- Difficultés à gérer le stress, à faire face à l'anxiété ou à maintenir la résilience.

Si vous présentez des symptômes de SSPT, parlez-en à votre médecin ou contactez LifeMatters. Grâce à LifeMatters, vous pouvez également accéder à Togetherall (disponible en anglais), qui propose des groupes de soutien en ligne pour une variété de situations et de circonstances.

1-800-634-6433

Une assistance avec la vie, le travail, la famille et le bien-être
mylifematters.com • 24/7/365

Appelez en PCV le 262-574-2509 si vous êtes hors de l'Amérique du nord.
Des services ATS 711 et de traduction son disponibles.

Les renseignements ci-dessus ne sont donnés qu'à titre d'information et ne sauraient se substituer à un avis médical.

