Cn2r
Centre national
de ressources
et de résilience

Le trouble de stress post-traumatique (TSPT)



Des mots pour vous aider à comprendre ce qui vous arrive

Et toutes nos ressources sur cn2r.fr

Vous avez vécu un évènement traumatisant



Nous traversons tous des évènements de vie stressants

Cependant certains peuvent nous laisser des marques pendant longtemps. Ils deviennent alors des évènements traumatisants. Cela peut être par exemple un accident de la route ou du travail, des violences physiques, sexuelles, conjugales. Cela peut être encore une catastrophe, un attentat, la mort d'une personne. Ces évènements peuvent nous toucher directement ou toucher notre entourage proche, dans notre vie d'adulte ou déjà dans notre enfance.



Vos émotions sont bouleversées

Chacun peut réagir alors de façon différente. Certains ressentent une multitude d'émotions comme de la tristesse, de la colère, de la culpabilité, qui souvent se mélangent entre elles. Au contraire, d'autres vont se sentir coupés de leurs émotions, comme « anesthésiés ». Toutes ces réactions sont habituelles et fréquentes et vont petit à petit diminuer au fil du temps pour finalement disparaître, généralement au bout d'un mois. Leur disparition montre que nous avons « digéré » l'évènement traversé.



Vous avez peut être un trouble de stress post-traumatique

Ces signes doivent nous conduire à chercher de l'aide. En effet, ces difficultés peuvent encore s'aggraver. Elles peuvent abimer les relations avec nos proches. Mais elles peuvent aussi entraîner d'autres problèmes comme une consommation excessive d'alcool ou de drogue, une dépression, des idées suicidaires. Il est temps d'en parler avec un professionnel de santé car il peut s'agir d'un trouble de stress post-traumatique. Les difficultés peuvent durer très longtemps surtout si elles se sont enracinées dans l'enfance. D'ailleurs, un enfant comme un adulte peut souffrir de ce trouble.

Les difficultés s'installent et perdurent

Mais il arrive parfois de rencontrer des difficultés pour surmonter l'évènement et ses conséquences sur notre vie. Elles peuvent survenir très vite ou au contraire, des mois, voire des années après. Nous revivons alors l'événement sous forme de cauchemars, de flashs, de pensées qui viennent même si on ne le veut pas. Nous nous mettons aussi à éviter tout ce qui rappelle l'évènement. Certaines choses du quotidien deviennent plus difficiles, voire impossibles comme, par exemple, se rendre au travail, faire ses courses ou encore se promener. En même temps, on se sent en alerte permanente, toujours en danger. Nous avons l'impression d'être différent désormais, que notre vie d'avant l'évènement a été balayée.



Des traitements existent pour aller mieux

Votre médecin traitant est la première personne à consulter. Il vous aidera à comprendre ce qu'il vous arrive mais aussi à vous orienter vers des centres près de chez vous qui sont spécialisés dans le traitement du trouble de stress post-traumatique. Vous y trouverez des professionnels qualifiés capables de mettre en œuvre avec vous les meilleures solutions de soin possibles.

Il n'est jamais trop tard pour être soigné mais le plus tôt est le mieux.

Nous pouvons rencontrer des difficultés sans pour autant nous retrouver dans les principaux signaux d'alerte du trouble de stress post-traumatique. Dans tous les cas, il est important que nous prêtions attention à notre ressenti car tout est possible en réaction à un événement traumatisant. Ne restons pas seuls avec notre souffrance : des solutions pour aller mieux existent.

Numéros utiles

17 Police	**18** Pompiers	**15** Samu	**114** Urgence SMS	**112** N° européen
116 006 Aide aux victimes	**31 14** Prévention du suicide	**39 19** Violences Femmes Info	**119** Allô enfance en danger	**30 20** Non au harcèlement

Centres régionaux du psychotraumatisme (CRP)

Antilles
05 96 55 22 88

Auvergne Rhône Alpes
04 72 11 63 96

Bourgogne-Franche Comté
03 80 66 91 28

Bretagne
02 30 33 85 78 (Brest)

Bretagne
02 22 51 41 10 (Rennes)

Centre Val de Loire
02 47 47 71 11

Grand Est
03 88 11 68 20

Guyane
05 94 39 53 49

Hauts-de-France
03 20 44 55 57

Nord Aquitaine
05 49 44 58 30

Normandie
02 31 27 27 91

Océan Indien
08 00 300 974

Occitanie
05 34 55 75 05

PACA Corse
04 92 03 70 22

Paris Centre & Sud
01 42 34 78 78

Paris Nord
01 48 95 54 74

Pays de la Loire
02 53 52 63 74

Sud Aquitaine
05 56 56 35 78

Toutes les structures sur : cn2r.fr

Et suivez toutes nos actus sur :