

Composer avec un trouble de stress post-traumatique

•Comprendre les signes•S'adapter et trouver de l'aide•Façons de trouver de l'aide supplémentaire•Demandez du soutien à vos proches•Anniversaires difficiles à vivre•Stratégies de soin de soi

Un événement traumatisant peut provoquer des réactions émotionnelles intenses. Selon le type, la gravité et la durée de ces dernières, un(e) professionnel(le) agréé(e), comme un médecin ou un(e) psychologue, pourrait diagnostiquer un trouble de stress post-traumatique (TSPT). Comprendre le TSPT et les moyens de le gérer peut aider les gens à se rétablir.

Comprendre les signes

Après un événement traumatisant, bien des gens sont envahis par des émotions comme le choc, la peur, la tristesse ou l'incrédulité. Parfois, ils se sentent également seuls ou simplement « différents » des autres.

Ces réactions-là ou d'autres sont normales et peuvent se manifester de façon erratique pendant des semaines, des mois, voire des années. Cependant, lorsque les symptômes persistent, ils indiquent parfois la présence d'un TSPT. Si c'est le cas, vous pourriez observer les symptômes courants suivants :

Choc et déni. Vous pourriez observer votre quotidien avec détachement, ou avoir l'impression de fonctionner en mode « pilote automatique ».

Anxiété et hypervigilance (être toujours « aux aguets »). Vous pourriez ressentir de l'anxiété, avoir peur de sortir de chez vous ou penser que vous ou votre famille êtes encore en danger.

Dépression. Vous pourriez éprouver un profond sentiment de tristesse et de chagrin. Le manque d'énergie ou le fait de ne pas apprécier des activités qui vous plaisaient auparavant sont des signes courants de dépression, au même titre que les fluctuations de votre appétit ou de votre poids. Certaines personnes peuvent avoir des trous de mémoire, se mettre à pleurer fréquemment, se sentir désespérées ou même avoir des pensées suicidaires. (Si vous avez des pensées suicidaires, demandez immédiatement l'aide d'un professionnel, que ce soit un médecin, un(e) thérapeute, une ligne SOS suicide accessible 24 heures sur 24, un centre local de gestion de crise, le programme d'aide offert par votre organisation ou aux urgences d'un hôpital.)

Colère et irritabilité. Vous pourriez être « en colère contre le monde entier » ou contre des gens que vous aimez et en qui vous avez généralement confiance, ce qui vous pousserait à vous disputer avec des membres de votre famille, des amis ou des collègues. Vous pourriez aussi vous apercevoir que vous êtes plus agressif(ive) ou que vous avez du mal à contrôler votre irritabilité.

Sautes d'humeur. Il se peut que vous ayez de la difficulté à maîtriser vos émotions ou votre humeur. Par exemple, vous vous sentirez bien à un moment donné et, subitement, éprouverez de l'anxiété ou de la colère, comme si vous étiez sur une montagne russe d'émotions.

Rappels d'images. Vous pourriez avoir l'impression de revivre certains épisodes de votre vie, surtout si vous avez été directement touché(e) par un événement traumatisant. Des rappels d'images et des souvenirs bien précis pourraient vous revenir sans avertissement, et vous faire transpirer ou accélérer votre rythme cardiaque.

Troubles de concentration. Cela peut être l'incapacité à lire, à assimiler de l'information ou à prendre des décisions. Vous pourriez même oublier certains volets de votre routine quotidienne, comme vous brosser les dents, payer vos factures ou préparer les repas.

Culpabilité du survivant. Se sentir coupable d'avoir survécu alors que d'autres sont morts (« Pourquoi eux et pas moi? ») est une réaction courante lorsqu'un événement traumatisant s'est soldé par un ou plusieurs décès.

Méfiance envers les autres et le monde en général. Vous pourriez vous sentir moins en sécurité dans vos relations. Par exemple, vous aurez peut-être du mal à faire confiance aux autres, vous vous méfiez de votre partenaire ou vous aurez constamment l'impression qu'un malheur va s'abattre sur vous.

Repli sur soi ou volonté d'être constamment entouré(e) de gens. Le fait de ressentir ces deux extrêmes peut être un signe d'insécurité ou d'anxiété accrue.

Refus de parler de l'événement. Vous pourriez réaliser que vous évitez de penser à l'événement, d'en parler, ou de gérer les souvenirs qu'il vous a laissés.

Changements touchant l'appétit, le sommeil ou d'autres habitudes. Manger des portions supérieures ou inférieures à ce qui est raisonnable peut être un signe de stress post-traumatique. Des changements dans la libido sont également des symptômes à surveiller. Vous pourriez aussi constater que vous dormez trop ou pas assez, que vous avez du mal à vous endormir ou à rester endormi(e), ou que vous faites des cauchemars à propos de votre expérience.

Changements d'ordre physique. En voici des exemples : maux de tête, maux de ventre, étourdissements, palpitations cardiaques ou essoufflement. Vous pourriez également vous sentir fébrile, paniqué(e) ou épuisé(e), ou avoir des symptômes s'apparentant à la grippe ou au rhume. (Consultez votre médecin immédiatement si vous observez des changements physiques.)

Les personnes qui ont survécu à un événement traumatisant peuvent ressentir un grand nombre de ces symptômes ou seulement quelques-uns – un à la fois ou tous en même temps. Il est important d'obtenir de l'aide si ceux-ci persistent.

S'adapter et trouver de l'aide

Il est essentiel d'obtenir du soutien pour vous aider à faire face au stress post-traumatique et à vous en remettre. Bien que demander l'aide d'un(e) professionnel(le) soit une étape importante de cette démarche, un réseau de soutien solide joue également un rôle crucial dans votre rétablissement.

Ce n'est pas un signe de faiblesse si vous avez des symptômes de TSPT. Faites preuve de patience envers vous-même et donnez-vous le temps d'assimiler ce qui s'est passé.

Voici quelques lignes directrices qui pourraient vous être utiles :

Essayez de ne pas vous comparer aux autres. Chacun réagit différemment aux expériences traumatisantes. Par exemple, il n'y a pas de « bonne façon » de composer avec le deuil et la perte.

Évitez de dépendre de substances comme l'alcool ou des médicaments en vente libre pour vous aider à gérer votre problème. L'alcool est un déprimeur et risque d'accentuer votre tristesse et votre anxiété. La consommation de substances peut soulager temporairement les répercussions d'un traumatisme, mais aussi créer des effets négatifs et, dans certains cas, aggraver vos symptômes.

Prenez soin de vous. Mangez des repas sains, reposez-vous suffisamment et essayez de faire de l'exercice. Efforcez-vous respecter vos habitudes familières, car elles vous donneront un meilleur sentiment de contrôle et de stabilité.

Notez vos pensées et vos émotions. Certaines personnes trouvent qu'il est utile d'écrire ce qu'elles pensent et ressentent, surtout avant d'aller au lit. Vous pouvez aussi les enregistrer dans des mémos vocaux si vous préférez cette méthode.

Faites l'essai d'une technique d'ancrage si vous vivez une émotion intense. L'ancrage est un outil d'adaptation utilisé pour vous ancrer dans le moment présent. Plusieurs stratégies valent la peine d'être essayées, dont ces [exercices de respiration](#).

Apprenez-en le plus possible sur le TSPT. La page intitulée [Traumatismes et TSPT](#) du site Web du gouvernement du Canada est un bon point de départ.

Façons de trouver de l'aide supplémentaire

Lorsque vous êtes prêt(e) à parler de ce qui vous est arrivé et ce que vous pourriez ressentir, il existe de nombreuses ressources vers lesquelles vous pouvez vous tourner.

Renseignez-vous sur les ressources à l'intention des personnes ayant survécu au type de traumatisme que vous avez subi. Si vous avez été victime d'un crime violent, vous pourriez communiquer avec le [Centre canadien de ressources pour les victimes de crimes \(CCRVC\)](#). Les anciens combattants et leur famille peuvent visiter le site d'[Anciens Combattants Canada](#).

Songez à vous joindre à un groupe d'entraide local. Parler à d'autres personnes qui ont vécu des expériences semblables à la vôtre peut vous aider, surtout si vous n'avez pas à proximité d'amis ou de membres de votre famille qui vous appuient. Vous pouvez également trouver des groupes d'entraide en ligne ou en personne.

Demandez l'aide d'un(e) professionnel(le). Sollicitez du soutien professionnel si vous êtes submergé(e) par des sentiments de tristesse, de colère ou de désespoir. Si vous ne parvenez pas à gérer vos symptômes ou l'expérience vécue ou que vous avez remarqué des conséquences

majeures dans un ou plusieurs aspects de votre vie, songez à faire appel à votre professionnel(le) de la santé ou communiquez avec le programme d'aide de votre organisation. Si vous ou un proche avez des pensées suicidaires, appelez immédiatement le 911 ou une ligne de crise, ou présentez-vous aux urgences les plus proches.

Demandez du soutien à vos proches

Parler à des gens qui vous mettent en confiance peut vous aider à analyser l'événement de façon plus exhaustive et à vous sentir plus en contrôle. Cependant, tenez-vous-en seulement à ce que vous êtes à l'aise de divulguer, et sachez que bien des gens ont besoin de soutien professionnel avant de pouvoir composer avec un incident traumatisant ou d'en parler. Il est avantageux d'avoir une bonne base de stratégies d'adaptation saines dans lesquelles puiser pour surmonter des pensées ou des émotions difficiles au besoin. Si vous avez vécu un événement traumatisant connu du public ou en avez été témoin, des gens pourront vous interroger à ce sujet, y compris des inconnus qui en ont entendu parler, que ce soit par d'autres personnes ou par le biais des médias. Rappelez-vous que rien ne vous oblige à donner aux gens une explication détaillée de ce qui s'est passé, surtout si vous ne les connaissez pas bien ou que vous n'avez tout simplement pas envie de parler de votre expérience.

Anniversaires difficiles à vivre

De nombreuses personnes ont du mal à composer avec les anniversaires ou autres rappels d'un événement traumatisant. Ces occasions peuvent réveiller des émotions enfouies, des souvenirs douloureux, ainsi que des sentiments d'anxiété et de peur. Des symptômes de TSPT peuvent refaire surface ou commencer à être plus marqués et plus intenses à l'approche de la date anniversaire.

Pour apprivoiser un anniversaire ou toute autre date importante associée à un événement traumatisant, reconnaissez que cette journée ou les jours précédents seront probablement éprouvants. Soyez proactif(ve) et trouvez des façons de vous reconforter autant que possible durant cette période potentiellement stressante. Faites quelque chose qui vous procure un sentiment d'appartenance, comme une activité ou un rituel de commémoration. Vous pourriez notamment planter une fleur, écrire un poème ou assister à un service religieux ou spirituel. Parlez à un(e) professionnel(le) si vous redoutez cet anniversaire.

Stratégies de soin de soi

Voici des stratégies qui vous aideront à mieux prendre soin de vous alors que vous gérez un stress post-traumatique. Gardez en tête que certaines de ces idées peuvent ne pas être utiles ou pertinentes pour vous, selon la nature de l'événement ou ce que vous avez vécu.

Parlez avec des personnes qui ont vécu des expériences similaires. Cela peut vous aider à vous sentir moins seul(e) et mieux compris(e).

Consacrez du temps à des activités qui vous plaisent et qui vous aident à diminuer votre stress. Vous pourriez faire de l'exercice, passer du temps avec votre animal de compagnie, tenir un journal ou faire des promenades.

Visualisez un endroit où vous vous sentez en sécurité. Laissez votre esprit vous y emmener pour vous aider à vous ancrer et à vous recentrer. Placez une photo de cet endroit spécial à la maison ou dans votre espace de travail afin qu'elle vous serve de rappel apaisant tout au long de la journée.

Limitez votre exposition à la couverture médiatique. La couverture médiatique continue d'événements traumatisants (qui peut augmenter à l'approche de la date d'anniversaire de l'événement) peut intensifier vos émotions.

© TELUS Santé 2025



Jana Crawford, M.A., M.S.S., T.S.A.

Travailleuse sociale, spécialiste principale, Contenu clinique