

**KANTONSSPITAL
WINTERTHUR**

Brauerstrasse 15
Postfach
8401 Winterthur
Tél. 052 266 21 21
info@ksw.ch
www.ksw.ch

10/2024

Nos partenaires de premier contact:

**Integrierte Psychiatrie Winterthur –
Zürcher Unterland
Psychiatrische Poliklinik
(Psychiatrie intégrée Winterthur –
Unterland zurichois
Polyclinique psychiatrique)**

Haldenstrasse 63
Postfach 144
8408 Winterthur

Tél. 052 266 28 84
Fax 052 266 45 13
psychpol@ipw.zh.ch

*Klinik für
Orthopädie und
Traumatologie
(Clinique
d'orthopédie et
de traumatolo-
gie)*

TROUBLE DE STRESS POST- TRAUMATIQUE (TSPT)

La blessure invisible



Trouble du stress post-traumatique (TSPT) – informations pour les patientes et les patients

TSPT et ses symptômes

Faire l'expérience d'accidents graves, de violences, de catastrophes naturelles, de catastrophes techniques, de guerre ou de torture est extrêmement éprouvant. Ces expériences sont qualifiées de traumatismes. Ceux-ci appellent souvent à court terme de vives réactions émotionnelles, comme par exemple. La peur, l'impuissance ou l'horreur. Les blessures physiques après les traumatismes sont bien visibles. Mais de telles expériences peuvent également être un choc psychologique qui conduit à une blessure psychique qui n'est pas reconnaissable extérieurement. Une conséquence fréquente d'un traumatisme est le trouble de stress post-traumatique.

Les symptômes typiques sont:

- Souvenirs récurrents du traumatisme
- Tenter d'oublier tout ce qui concerne l'expérience
- Tension et nervosité
- Les sentiments sont sourds et étranges
- Anxiété, insomnie ou horreur

À court terme, ces symptômes de stress sont fréquents. La plupart du temps, cela change rapidement et disparaissent généralement après quelques jours ou quelques semaines. Cependant, si ces symptômes persistent ou s'aggravent, cela peut indiquer l'apparition d'un trouble du stress post-traumatique.

Fréquence

- Plus de la moitié des personnes vivent au moins un événement traumatique dans leur vie.
- Parmi ceux-ci, 10% développent un TSPT.
- Chez les femmes, le trouble est deux fois plus fréquent que chez les hommes.
- Souvent, d'autres problèmes surviennent avec un TSPT, comme par exemple dépression, troubles anxieux, troubles psychosomatiques, consommation de médicaments, d'alcool ou de drogues.

L'évolution du trouble

L'évolution de la maladie est très individuelle. Si le TSPT est détecté tôt et que les personnes concernées reçoivent un soutien par des professionnels formés, le pronostic est favorable. Cependant, étant donné que les personnes touchées évitent souvent tout ce qui a trait au traumatisme, beaucoup d'entre elles ne parlent pas des problèmes avec leur médecin. Ainsi, le TSPT reste malheureusement souvent sans traitement pendant de nombreuses années et devient chronique.

Le traitement

Les TSPT doivent être traités par des médecins psychiatres, des psychologues ou des psychothérapeutes. En fonction de la personne et de l'étendue de la maladie, différents éléments thérapeutiques sont utilisés, adaptés aux besoins de la personne concernée:

Psychothérapie

Dans le cadre d'une relation thérapeutique de confiance, la patiente ou le patient est amené à se confronter à l'expérience traumatique à l'aide de procédures dites d'exposition et à revivre les émotions désagréables qui y sont associées.

En raison d'une telle confrontation, les symptômes du TSPT diminuent.

Médicaments

Les antidépresseurs peuvent être utiles, en fonction de l'intensité de l'inconfort, pour soulager les symptômes souvent très pénibles (angoisses, troubles du sommeil, réapparition du traumatisme, nervosité).

Autres éléments de traitement

Selon la personne, la physiothérapie, l'ergothérapie ou le suivi social peuvent également être utiles. Il est important d'inclure les proches dans le traitement

Avez-vous des enfants?

Les souffrances des enfants à la suite d'un accident/d'une maladie d'un parent sont souvent sous-estimées. Ceux-ci tentent de cacher leurs peurs aux parents pour les épargner.

Il est important qu'ils aient eux aussi la possibilité de parler de leurs préoccupations et de recevoir un soutien.

Contact

Si, après la sortie de l'hôpital, vous ressentez les symptômes de stress éventuels et souhaitez une consultation psychiatrique ou psychologique, vous pouvez contacter la Polyclinique psychiatrique de la Psychiatrie Intégrée de Winterthur (ipw) (voir au verso).

Pour les enfants et les adolescents

Centre spécialisé en psychotraumatologie, Centre de pédiatrie sociale CPS de l'hôpital cantonal de Winterthur, tél. 052 266 37 13.