eSantéMentale.ca

Le syndrome de stress post-traumatique (SSPT) et les traumatismes chez les adultes

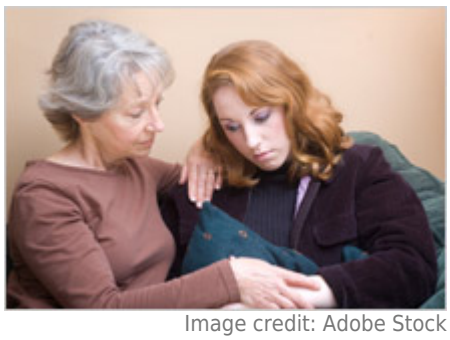

Image credit: Adobe Stock

Sommaire : Le syndrome de stress post-traumatique (SSPT) est un trouble anxieux qui peut se développer après une exposition à des événements traumatisants où l'on a été exposé ou témoin d'un danger, comme dans le cas de violences ou de catastrophes. Dans le cas du SSPT, le système d'alarme du cerveau est déclenché par le traumatisme, ce qui entraîne des symptômes tels que l'hyper vigilance (c'est-à-dire être constamment en état d'alerte).

Est-ce que je souffre de SSPT ?

Avez-vous déjà vécu des événements traumatisants (tels que la violence, le crime, les combats ou les abus) dans le passé ?
Si c'est le cas, l'une des situations suivantes s'applique à vous :

1. À la suite de cet événement, évitez-vous de vous rappeler cette expérience en vous éloignant de certains lieux, personnes ou activités ? Oui/Non
2. Avez-vous perdu l'intérêt pour des activités autrefois importantes ou agréables ? Oui/Non
3. Avez-vous commencé à vous sentir plus isolé ou distant des autres ? Oui/Non
4. Avez-vous eu du mal à éprouver de l'amour ou de l'affection pour les autres ? Oui/Non
5. Avez-vous commencé à penser qu'il était inutile de planifier l'avenir ? Oui/Non
6. Après cette expérience, avez-vous eu plus de mal que d'habitude à vous endormir ou à rester endormi ? Oui/Non
7. Vous êtes devenu nerveux ou avez été facilement surpris par des bruits ou des mouvements ordinaires ? Oui/Non

Avez-vous répondu oui à **quatre** questions ou plus ?

- Si tel est le cas, cela indique une forte probabilité d'être atteint de SSPT. Parlez avec un professionnel de la santé.
- Si ce n'est pas le cas, cela indique une probabilité moindre d'être atteint de SSPT. Néanmoins, si vous êtes inquiet, vous devez toujours en parler à votre prestataire de soins.

Qu'est-ce que le syndrome de stress post-traumatique (SSPT) ?

Nos corps ont développé un système d'alarme qui se déclenche lorsqu'il y a un danger. Lorsqu'une situation a été stressante ou traumatisante (par exemple, violence, guerre, abus, catastrophes naturelles), cela déclenche notre système d'alarme. Il est naturel que l'on puisse être prudent ou inquiet au rappel de ces situations. Le fait d'avoir juste assez de peur et d'anxiété aide les gens à éviter que ces situations ne se reproduisent à l'avenir.

Cependant, lorsque le système d'alarme ne peut pas s'éteindre, l'anxiété et la peur deviennent excessives, au

point d'interférer avec la vie quotidienne.
Le syndrome de stress post-traumatique (SSPT) est un type de trouble anxieux qui peut se développer après une exposition à des événements stressants ou traumatisants.

Quelles sont les causes du SSPT ?

La bonne nouvelle est qu'après un événement traumatique, la plupart des gens ne développent pas de symptômes de SSPT.
Le SSPT survient lorsque 1) une personne vulnérable vit 2) un événement stressant et traumatisant.
Qu'est-ce qui rend quelqu'un vulnérable ?

- Une personne peut être vulnérable si elle a déjà subi un stress important plus tôt dans sa vie ;
- Certaines personnes sont simplement câblées pour être plus sensibles. Dans un cadre approprié, les personnes sensibles et compatissantes sont très douées pour aider les autres. D'un autre côté, trop de sensibilité peut rendre une personne plus sensible au développement du SSPT.

Quels types d'événements sont traumatisants et/ou stressants ?

- Les situations où l'on a été exposé à un danger réel, telles que
    - Être victime de violence
    - Guerre ou combat
    - Être un premier intervenant tel qu'un auxiliaire médical, un policier ou un pompier
    - Accidents de voiture et d'avion
    - Les catastrophes naturelles telles que les ouragans, les tornades et les incendies
    - Les crimes violents, comme un vol ou une fusillade.
    - Le décès ou la maladie grave d'un proche
    - Des traitements médicaux difficiles.
- Être témoin ou être menacé d'un danger (par exemple, voir d'autres personnes se faire blesser, être intimidé ou intimé).

Lorsque le traumatisme est grave, les événements suivants se produisent :

- Le cerveau logique est submergé et incapable de traiter l'expérience de ce qui s'est passé.
- Le cerveau émotionnel peut se trouver débordé, ce qui conduit la personne à être en détresse émotionnelle, avec des sentiments tels que la tristesse, la culpabilité, l'anxiété ou la colère.
- Le cerveau primitif (qui comprend le système d'alarme de notre corps, c'est-à-dire le système autonome et le système de "combat-vol") peut être submergé, ce qui conduit la personne à être dans un état de
    - "Se battre", c'est-à-dire se sentir en colère ;
    - "Fuite", c'est-à-dire sentiment d'anxiété et d'évitement ;
    - "Freeze", c'est-à-dire être tellement accablé qu'on ne sait plus s'il faut se battre ou s'envoler (comme un "cerf dans les phares").
    - L'arrêt, c'est-à-dire le zonage, la dissociation, l'espacement, qui est un moyen pour le cerveau de se protéger d'un stress accablant.

Quand le SSPT commence-t-il ?

Les symptômes peuvent apparaître peu après un événement traumatisant et se poursuivre par la suite. D'autres personnes développent des signes nouveaux ou plus graves des mois, voire des années plus tard.
Lorsque les symptômes ont duré moins de 4 semaines, ils sont officiellement désignés sous le nom de "trouble de stress aigu". Lorsque les symptômes ont duré plus de 4 semaines, le terme officiel est "trouble de stress post-traumatique".

Symptômes du SSPT

Les symptômes classiques du SSPT chez les adultes sont :

1. Revivre l'événement (également appelé "revivre les symptômes")	Les mauvais souvenirs de l'événement traumatisant peuvent revenir à tout moment. Vous pouvez ressentir la même peur et la même horreur que lorsque l'événement s'est produit. Vous pouvez faire des cauchemars. Vous pouvez même avoir l'impression de revivre l'événement. C'est ce qu'on appelle un flashback. Parfois, il y a un déclencheur : un son ou une vue qui vous fait revivre l'événement. Les déclencheurs peuvent être les suivants : • Entendre des pétards peut déclencher des souvenirs pour un ancien combattant ; • La lecture d'un accident de voiture dans les médias peut déclencher des flashbacks pour un survivant de l'accident ; • Entendre quelqu'un mentionner une agression sexuelle peut déclencher des souvenirs pour une femme qui a elle-même été agressée sexuellement.
2. Éviter tout rappel de l'événement	Vous pouvez essayer d'éviter les situations ou les personnes qui déclenchent des pensées ou des sentiments liés à l'événement traumatisant, ou éviter de parler ou de penser à l'événement. Par exemple : • Une personne qui a survécu à une inondation peut éviter de regarder des émissions de télévision ou des films dans lesquels il y a des inondations ; • Une personne qui a été volée dans la rue peut éviter de sortir en public ; • Une personne peut simplement éviter de quitter son domicile pour essayer de rester en sécurité, et finir par être confinée chez elle.
3. Sentiment d'engourdissement	Sans que ce soit votre faute, votre corps peut être "engourdi" et vous pouvez remarquer que vous ne ressentez plus les mêmes sentiments qu'auparavant. Exemples : • Vous risquez de vous désintéresser des personnes et des activités qui vous plaisaient auparavant ; • Vous pouvez finir par vous détacher des gens dans votre vie ; • Vous pouvez oublier certaines parties de l'événement traumatisant ou ne pas pouvoir en parler.
4.se sentir en forme (aussi appelé hyperexcitation)	Vous pouvez être nerveux, ou toujours vigilant et à l'affût du danger. Cela peut vous inciter à le faire : • Devenir soudainement en colère ou irritable • Avoir du mal à dormir • Avoir du mal à se concentrer • Craignez pour votre sécurité et soyez toujours sur vos gardes • Être très surpris par d'autres personnes.

A quel âge commence le SSPT ?

Le SSPT peut survenir à tout âge. Lorsque les enfants ont vécu des situations stressantes, ils peuvent également développer des symptômes de SSPT.
Les symptômes chez les enfants peuvent inclure :

- Problèmes physiques
  - Se plaindre souvent de problèmes d'estomac ou de maux de tête
- Symptômes comportementaux et émotionnels
  - Regressant, c'est-à-dire se comportant comme lorsqu'ils étaient plus jeunes. Par exemple, un enfant qui a été initié aux toilettes a ensuite des problèmes d'apprentissage.
  - L'incapacité de parler, c'est-à-dire lorsque le traumatisme a été grave, est si accablante que la personne peut être incapable de parler.
  - Refuser d'aller dans des endroits ou de jouer avec des amis.
  - L'angoisse de la séparation, c'est-à-dire le besoin d'être plus proche de leurs parents
  - Difficultés à dormir
- Re-expérimenter
  - Par exemple, reconstituer des situations stressantes par le jeu, les dessins ou les histoires

D'autres problèmes peuvent être vus en parallèle avec le SSPT

Le SSPT peut y contribuer :

- Problèmes de boisson ou de drogue, car les gens essaient de faire face à leurs symptômes en consommant de la drogue ou de l'alcool. Bien que cela puisse fonctionner à court terme, cela ne fait qu'empirer les choses à long terme.
- Problèmes d'humeur tels que la dépression, le sentiment de désespoir, la honte ou la détresse.
- Problèmes de fonctionnement au travail, dans la vie familiale et dans les relations, y compris la séparation, le divorce et la violence. Parce que le système de "lutte/vol" de votre corps est déclenché, il peut vous mettre en colère contre vos proches, exploser sans raison, et même être violent et agressif envers eux.

En raison de toutes les façons dont le SSPT non traité peut perturber non seulement votre vie, mais aussi celle de votre famille et de vos amis, il est d'autant plus important d'obtenir de l'aide et un traitement pour le SSPT. Si ce n'est pas pour vous, obtenez de l'aide pour les personnes qui vous entourent.

Traitements pour le SSPT

La bonne nouvelle, c'est qu'il existe de nombreux types de traitements efficaces contre le SSPT.

1. Conseil/thérapie

Thérapie cognitivo-comportementale (TCC) :	Vous aide à surmonter le SSPT en traitant vos cognitions (pensées) et vos comportements (apprentissage de stratégies d'adaptation). Dans la thérapie cognitive (comportementale) (CBT), votre thérapeute vous aide à comprendre et à changer votre façon de penser à votre traumatisme et à ses conséquences. Votre objectif est de comprendre comment certaines pensées sur votre traumatisme vous causent du stress et aggravent vos symptômes. Vous apprendrez à identifier les pensées sur le monde et sur vous-même qui vous font peur ou vous bouleversent. Avec l'aide de votre thérapeute, vous apprendrez à remplacer ces pensées par des pensées plus précises et moins angoissantes. Vous apprendrez également à faire face à des sentiments tels que la colère, la culpabilité et la peur. Après un événement traumatisant, les gens se blâment souvent et se sentent coupables de choses qu'ils n'auraient pas pu changer. • Par exemple, un soldat peut se sentir coupable des décisions qu'il a dû prendre pendant la guerre. Le recul est de 20/20 ; il est facile de réfléchir à ce qu'il aurait dû faire, après que cela se soit déjà produit. Mais savoir ce que vous auriez pu faire ne **signifie pas** que vous avez tort ou que vous êtes responsable de ce qui s'est passé. • De plus, le fait de se sentir responsable de ce qui s'est passé donne à la personne le sentiment de contrôler la situation. Mais la réalité est qu'elle ne contrôlait pas la situation, et ce n'était pas sa faute. Les enfants qui sont maltraités s'accusent souvent eux-mêmes de l'abus. Rationnellement, cela n'a pas de sens. Mais le blâme peut se produire parce qu'en se blâmant soi-même pour la maltraitance, l'enfant se sent responsable et a le sentiment de contrôler la situation.

Thérapie d'exposition	Dans la thérapie d'exposition, votre objectif est d'avoir moins peur de vos souvenirs. Elle repose sur l'idée que les gens apprennent à craindre les pensées, les sentiments et les situations qui leur rappellent un événement traumatique passé En parlant de votre traumatisme à plusieurs reprises avec un thérapeute, vous apprendrez à contrôler vos pensées et vos sentiments à ce sujet. Vous apprendrez que vous n'avez pas à avoir peur de vos souvenirs. Cela peut être difficile au début. Il peut sembler étrange de penser volontairement à des choses stressantes. Mais vous vous sentirez moins accablé avec le temps. Avec l'aide de votre thérapeute, vous pouvez changer votre façon de réagir aux souvenirs stressants. Parler dans un endroit où vous vous sentez en sécurité facilite cette démarche. Vous pouvez vous concentrer sur les souvenirs qui sont moins bouleversants avant de parler des plus graves. C'est ce qu'on appelle la "désensibilisation", qui vous permet de gérer les mauvais souvenirs un peu à la fois. Votre thérapeute peut également vous demander de vous souvenir de beaucoup de mauvais souvenirs à la fois. C'est ce qu'on appelle "l'inondation", et cela vous aide à apprendre à ne pas vous sentir accablé. Vous pouvez également pratiquer différentes méthodes de relaxation lorsque vous avez un souvenir stressant. Des exercices de respiration sont parfois utilisés à cet effet.
Désensibilisation et retraitement des mouvements oculaires (EMDR) :	Les praticiens de l'EMDR utilisent des mouvements oculaires (ou d'autres moyens de "stimulation de la double attention"), les mouvements traumatiques sont transformés en souvenirs non stressants. La désensibilisation et le retraitement des mouvements oculaires (EMDR) est une thérapie relativement nouvelle pour le SSPT. En parlant de vos souvenirs, vous vous concentrerez sur les distractions comme les mouvements des yeux, les tapotements des mains et les sons. Par exemple, votre thérapeute approchera sa main de votre visage et vous suivrez ce mouvement avec vos yeux. Les recherches suggèrent que cela aide en réduisant la détresse causée par les souvenirs traumatisants, mais la manière exacte dont cela aide est encore en cours de recherche.
Brainspotting	Une intervention prometteuse qui utilise les mouvements des yeux pour aider le cerveau à traiter les situations traumatisantes et/ou stressantes.
Thérapie de groupe	De nombreuses personnes souhaitent parler de leur traumatisme avec d'autres personnes qui ont vécu des expériences similaires. Dans le cadre d'une thérapie de groupe, vous parlez avec un groupe de personnes qui ont également vécu un traumatisme et qui souffrent de SSPT. Partager votre histoire avec d'autres personnes peut vous aider à vous sentir plus à l'aise pour parler de votre traumatisme. Cela peut vous aider à faire face à vos symptômes, à vos souvenirs et à d'autres aspects de votre vie. La thérapie de groupe vous aide à établir des relations avec d'autres personnes qui comprennent ce que vous avez vécu. Vous apprenez à gérer des émotions telles que la honte, la culpabilité, la colère, la rage et la peur. Partager avec le groupe peut également vous aider à prendre confiance en vous et à vous faire confiance. Vous apprendrez à vous concentrer sur votre vie présente, plutôt que de vous sentir dépassé par le passé.
Brève psychothérapie psychodynamique	Dans ce type de thérapie, vous apprenez à gérer les conflits émotionnels causés par votre traumatisme. Cette thérapie vous aide à comprendre comment votre passé affecte la façon dont vous vous sentez maintenant. Votre thérapeute peut vous aider : • Identifiez ce qui déclenche vos souvenirs stressants et d'autres symptômes. • Trouvez des moyens de faire face aux sentiments intenses que vous éprouvez à l'égard du passé. • Devenez plus conscient de vos pensées et de vos sentiments, afin de pouvoir modifier vos réactions face à ceux-ci. • Augmentez votre estime de soi.

Thérapie familiale	Le SSPT peut toucher toute votre famille. Vos enfants ou votre partenaire peuvent ne pas comprendre pourquoi vous vous mettez parfois en colère ou pourquoi vous êtes si stressé. Ils peuvent se sentir effrayés, coupables ou même en colère à cause de votre état. La thérapie familiale est un type de conseil qui implique toute votre famille. Un thérapeute vous aide, vous et votre famille, à communiquer, à entretenir de bonnes relations et à faire face aux émotions difficiles. Votre famille peut en apprendre davantage sur le SSPT et sur la manière dont il est traité. Dans le cadre d'une thérapie familiale, chaque personne peut exprimer ses craintes et ses préoccupations. Il est important d'être honnête sur ses sentiments et d'écouter les autres. Vous pouvez parler de vos symptômes de SSPT et de ce qui les déclenche. Vous pouvez également discuter des aspects importants de votre traitement et de votre rétablissement. Ce faisant, votre famille sera mieux préparée à vous aider. Vous pouvez envisager de suivre une thérapie individuelle pour vos symptômes de SSPT et une thérapie familiale pour vous aider dans vos relations.

Les avantages de la psychothérapie sont les suivants :

- Les gens acquièrent des compétences précieuses qui peuvent leur être utiles même après l'amélioration du SSPT.

Inconvénients de la psychothérapie

- La psychothérapie peut être plus difficile d'accès dans certaines régions.
- La psychothérapie demande un effort mental qui peut être écrasant lorsqu'une personne a souffert de SSPT.

Sur quoi allons-nous travailler en thérapie ?
Lorsque vous commencez une thérapie, vous et votre thérapeute devez décider ensemble des objectifs que vous espérez atteindre dans le cadre de la thérapie. Toutes les personnes atteintes de SSPT n'ont pas les mêmes objectifs de traitement.
Par exemple, toutes les personnes souffrant de SSPT ne cherchent pas à réduire leurs symptômes.
Certaines personnes veulent apprendre la meilleure façon de vivre avec leurs symptômes et comment faire face à d'autres problèmes liés au SSPT. Peut-être voulez-vous ressentir moins de culpabilité et de tristesse ? Peut-être souhaitez-vous travailler à l'amélioration de vos relations au travail, ou des problèmes de communication avec vos amis et votre famille.
Votre thérapeute devrait vous aider à décider lequel de ces objectifs vous semble le plus important et il devrait discuter avec vous des objectifs qui pourraient prendre beaucoup de temps à atteindre.

2. Médicaments

Y a-t-il des problèmes de fonctionnement malgré les tentatives de conseil/thérapie ? Ou bien le conseil/la thérapie n'est-il pas possible ? Si c'est le cas, des médicaments peuvent être utiles. Les médicaments connus sous le nom d'inhibiteur sélectif de la recapture de la sérotonine (ISRS), également utilisés pour la dépression, peuvent être utiles en cas de SSPT. Les ISRS comprennent le citalopram (Celexa), la fluoxétine (comme le Prozac), la paroxétine (Paxil) et la sertraline (Zoloft). Ils agissent en augmentant le niveau de sérotonine (un type de substance chimique cérébrale) dans le cerveau.
Avantages des médicaments :

- Prendre un médicament est moins pénible que de voir un thérapeute et de devoir parler ou suivre une thérapie, et peut donc être utile lorsque le traumatisme est trop grave pour parler ou voir un thérapeute.

Inconvénients des médicaments

- Les médicaments peuvent provoquer des effets secondaires. Cependant, il faut noter que les effets secondaires disparaissent souvent ou peuvent être gérés en diminuant le dosage du médicament ou en changeant de médicament si nécessaire.

Stratégies d'auto-assistance pour le SSPT

- **Assurez-vous que vous êtes en sécurité.** Tout d'abord, assurez-vous que vous n'êtes plus en danger, et que vous êtes en sécurité ! Par exemple, si votre traumatisme est dû à des abus ou à des violences à la maison, demandez d'abord de l'aide pour vous mettre en sécurité. Parlez-en à votre médecin ou contactez un centre d'accueil d'urgence.

- **Renseignez-vous sur le SSPT.** Parce que les symptômes du SSPT (cauchemars, flashbacks et sentiment de revivre le traumatisme) sont si pénibles, les personnes atteintes de SSPT craignent souvent de devenir folles. Détendez-vous - vous **ne devenez pas fou**. Le problème est plutôt que vous êtes anxieux à cause d'un événement traumatisant. Heureusement, il existe des techniques d'adaptation (en plus du traitement) qui peuvent vous aider à faire face à cette anxiété.
- **Prenez bien soin de vous.** En cas de stress, nous négligeons parfois notre sommeil, notre alimentation ou notre exercice. Veillez donc à 1) dormir suffisamment, 2) avoir une alimentation saine avec au moins trois repas sains par jour et 3) faire régulièrement de l'exercice.

Comment détendre votre corps (en baissant le système d'alarme de votre corps)

- **Respiration profonde :**
  - Lorsque les gens sont anxieux, leur respiration a tendance à s'accélérer, ce qui aggrave encore la situation. Une respiration délibérément lente peut être utile. Il existe désormais de nombreuses vidéos et applications en ligne que vous pouvez rapidement visionner pour vous aider à respirer profondément sur le moment.
- **Techniques de mise à la terre :**
  - La mise à la terre est un moyen de ramener votre corps au présent, en particulier si vous avez des flashbacks et que vous perdez le contact avec le présent. La mise à la terre fonctionne en vous remettant en place et en concentrant votre attention sur le présent.
    - Voici quelques exemples de mise à la terre sensorielle :
      - Visuel : Regardez autour de vous et décrivez ce que vous voyez, par exemple : "Je suis dans le salon, et je vois des photos de ma famille".
      - Auditif : Écoutez autour de vous et décrivez ce que vous entendez, par exemple : "J'entends des oiseaux dehors."
      - Le toucher : Scannez votre corps et décrivez ce que vous ressentez, par exemple : "Je suis assis sur le canapé, je peux le sentir contre moi. Je peux sentir ma main sur mon visage".
      - Odeur : respirez profondément par le nez et décrivez ce que vous sentez, par exemple : "Je peux sentir mon café".
- **Exercices d'apaisement**.
  - Il existe de nombreuses façons de faire bouger votre corps qui peuvent être calmantes pour votre système nerveux. Elles peuvent être particulièrement puissantes car lorsque nous sommes dépassés, nous pouvons tout simplement ne pas être capables de parler de nos sentiments, ou même d'accepter la validation et l'empathie des autres.
    - Voici un lien vers un site web qui propose des vidéos montrant comment effectuer différents mouvements : https://www.r4r.support

Conseils supplémentaires

- **Pratiquer :** Ne soyez pas déçu si cela ne fonctionne pas la première fois que vous l'essayez. Comme toute autre compétence ou tout autre sport que vous avez pratiqué, il s'agit d'une compétence qui s'améliore avec le temps. Elle fonctionne mieux si vous l'avez essayée et pratiquée à l'avance, dans le calme.
- **Restez actif dans la vie.** Les personnes atteintes de SSPT constatent souvent qu'elles abandonnent des activités qu'elles aimaient faire auparavant, mais cela ne les aide pas. Cela peut être difficile, mais reprenez autant que possible la routine normale de votre vie, c'est-à-dire le travail, les amis, la famille, les loisirs et les sports. Même si vous ne pouvez pas reprendre à 100 % toutes les activités que vous aviez l'habitude de faire, commencez par de petits pas.
- **Exposition : Faites face à vos peurs et ne laissez pas le SSPT vous contrôler.** L'anxiété liée au SSPT pousse souvent les gens à éviter certaines choses. Malheureusement, ces peurs ont tendance à s'amplifier, et les gens finissent par éviter de plus en plus de choses dans la vie. La meilleure façon de lutter contre ces peurs est de les affronter progressivement, étape par étape.
- **Exemples :**

- Une personne qui a un traumatisme dû à une chute de cheval. Plus la personne évite les chevaux et l'équitation, plus ce sera difficile. La solution est de remonter à cheval le plus vite possible.
- Une personne est victime d'une agression sur le parking d'un centre commercial la nuit. La personne commence à éviter les parkings la nuit, puis les parkings le jour, puis les centres commerciaux entièrement, et même à sortir. La solution consiste à affronter progressivement ces craintes et à revenir dans ces situations, étape par étape.
- **Évitez les stratégies d'adaptation malsaines telles que la drogue et l'alcool.** Bien qu'elles puissent sembler aider temporairement à court terme, la consommation d'alcool ou d'autres drogues aggravera la situation à long terme.

Pour plus d'informations sur le SSPT

Anxiety BC dispose d'un excellent ensemble de ressources, notamment des stratégies d'auto-assistance pour le SSPThttp://www.anxietybc.com/resou... Centre national du SSPT du ministère américain des anciens combattants
http://www.mentalhealth.va.gov/MENTALHEALTH/ptsd/fs_what_is_ptsd0ddb.asp
L'Institut national de la santé mentale (NIMH)
http://www.nimh.nih.gov/health/topics/post-traumatic-stress-disorder-ptsd/index.shtml
Centre national pour le SSPT
http://www.mentalhealth.va.gov/MENTALHEALTH/ptsd/fs_treatmentforptsd.asp
PTSD and Acute Stress Disorder, par Dr. Martin Anthony, consulté le 1 nov. 2008
http://www.anxietytreatment.ca/posttrauma.htm
Tutoriel interactif sur le SSPT de Medline Plus
http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/tutorials/ptsd/htm/index.htm

Références

Breslau N, Peterson E, Kessler R, Schultz L : échelle de dépistage court pour le trouble de stress post-traumatique DSM-IV. The American Journal of Psychiatry 1999;156:908-911.

A propos de ce document

Rédigé par l'équipe eMentalHealth.

Clause de non-responsabilité

Les informations contenues dans cette brochure sont proposées "telles quelles" et visent uniquement à fournir des informations générales qui complètent, mais ne remplacent pas, les informations fournies par votre prestataire de soins. Contactez toujours un professionnel de la santé qualifié pour obtenir de plus amples informations sur votre situation ou vos circonstances particulières.

Licence Creative Commons

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce matériel dans son intégralité à condition que 1) ce matériel ne soit pas utilisé d'une manière qui suggère que nous vous approuvons ou que vous l'utilisez, 2) ce matériel ne soit pas utilisé à des fins commerciales (non commerciales), 3) ce matériel ne soit pas modifié de quelque manière que ce soit (pas de travaux dérivés). Voir la licence complète à l'adresse http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/